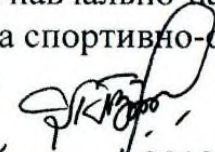


НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняхівського

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчально-наукового інституту фізичної
культури та спортивно-оздоровчих технологій
полковник



Олександр ПЕТРАЧКОВ

“10” серпня 2019 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.3.07 МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізації	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семинарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжний контроль		
1 курс												
у тому числі	1 півріччя 1 курсу (1 семестр)	30	20	10	2	-	-	-	14	2	-	2
	2 півріччя 1 курсу (2 семестр)	30	20	10	-	-	-	-	14	2	-	4
2 курс												
у тому числі	1 півріччя 2 курсу (3 семестр)	30	20	10	2	-	-	-	14	2	-	2
	2 півріччя 2 курсу (4 семестр)	45	30	15	-	-	-	-	26	2	-	2
3 курс												
у тому числі	1 півріччя 3 курсу (5 семестр)	15	10	5	-	-	-	-	6	2	-	2
	2 півріччя 3 курсу (6 семестр)	135	80	55	-	-	-	-	72	4	-	4
4 курс												
у тому числі	1 півріччя 4 курсу (7 семестр)	75	50	25	-	-	-	-	46	2	-	2
	2 півріччя 4 курсу (8 семестр)	45	30	15	-	-	-	-	24	2	-	4
Усього за навчальну дисципліну		405	260	145	4	-	-	-	216	18	-	22

II. Тематичний план вивчення навчальної дисципліни

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер півріччя (курсу навчання), шифри та назва вмінь і змістових модулів, номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом	Самостійні заняття			

1	2	3	4	5	6	7	8
		30	20	10	I півріччя I курсу (1 семестр)		
		12	8	4	Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка		
1	Л-1	2	2	-	<i>Тема1. Заняття 1.</i> Бойова армійська система – призначення та зміст. 1. Історія виникнення БАрС. 2. Основні положення БАрС. 3. Відмінність системи БАрС від інших бойових систем. 4. Напрямки підготовки за системою БАрС.	ПЕОМ, інфокус	
2	ПЗ-1	2	2	-	<i>Тема1. Заняття 2.</i> Навчання техніки пересування, заняття положень для стрільби. 1. Навчання техніки перекидів та перекатів. 2. Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї) 3. Навчання стандарту фізичної підготовки (КСВ для ССО). 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.	Мішки з піском індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секондомір	[1-23]
3	ПЗ-2	2	2	-	<i>Тема1. Заняття 3.</i> Навчання техніки пересування, заняття положень для стрільби. 1. Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї) 2. Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (КСВ для ВДВ) 3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт	Мішки з піском, індивідуальне обладнання,	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
4	СЗ-1	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 4.</u> Навчання техніки пересування, заняття положень для стрільби 1. Навчання техніки перекидів та перекатів. 2. Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї) 3. Навчання стандарту фізичної підготовки (КСВ для ССО) 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт	Мішки з піском індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секундомір	[1-23]
5	ПЗ-3	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 5</u> Навчання техніки пересування, заняття положень для стрільби. 1. Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї) 2. Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (КСВ для ВДВ) 3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт	Мішки з піском гімнастичні лави, секундомір	[1-23]
6	СЗ-2	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 6</u> Навчання техніки пересування, заняття положень для стрільби. 1. Навчання техніки скручувань. 2. Контроль техніки перекатів із заняттям вихідних положень для стрільби з пістолета в низькій стійці (без зброї) 3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт	Мішки з піском, секундомір, автомобільні шини	[1-23]
		8	8	-	Тема 2. Рукопашна підготовка.		
7	ПЗ-4	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 1.</u> Навчання прийомам рукопашного бою за системою БАРС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою 1. Навчання базової техніки контролю рук. 2. Навчання ударної техніки руками та ногами з проходом вліво (право) 3. Навчання ударної техніки руками та ногами з проходом вліво (право) 4. Контроль тесту Купера 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт	Гімнастичні лави, мішки з піском, секундомір, автомобільні шини	[1-23]
8	ПЗ-6	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 2.</u> Навчання прийомам рукопашного бою за системою БАРС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Навчання базової техніки контролю рук. 2. Навчання ударної техніки руками та ногами з проходом вліво (право) 3. Навчання ударної техніки руками та ногами з проходом вперед 4. Контроль прийому, удар рукою (ногою) з кроком вліво (вправо) 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт	Гімнастичні лави, мішки з піском, секундомір, автомобільні шини, пістолети	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
9	ПЗ-7	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 3.</u> Навчання прийомам рукопашного бою за системою БАрС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Навчання техніки універсальних прийомів, протидія озброєному противнику, прийомів бою зі зброєю та без неї.</p> <p>2. Закріплення ударної техніки руками та ногами з проходом вперед.</p> <p>3. Закріплення базової техніки роботи з пістолетом на місці.</p> <p>4. Закріплення техніки виконання тесту № 2.</p> <p>5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт</p>	Секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя	[1-23]
10	РК-1	2	2	-	<p>Рубіжний контроль</p> <p>Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль за матеріалами тем 1-2.</p>		
		10	4	6	Тема 3. Гірська підготовка.		
11	ПЗ-8	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 1.</u> Навчання навичкам гірської підготовки : спусків різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій опорі</p> <p>1. Вивчення вузлів, карабінів, страхувальної підвісної системи</p> <p>2. Навчання техніки спуску з першого поверху штурмової стінки (без бою)</p> <p>3. Навчання техніки самострахування спуску з першого поверху штурмової стінки (без зброї)</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт</p>	Гімнастичні лави, мішки з піском, гірське обладнання	[1-23]
12	СЗ-3	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 2.</u> Навчання навичкам гірської підготовки : спусків різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій опорі</p> <p>1. Вивчення вузлів, карабінів, страхувальної підвісної системи</p> <p>2. Навчання техніки спуску з першого поверху штурмової стінки (без бою)</p> <p>3. Навчання техніки самострахування спуску з першого поверху штурмової стінки (без зброї)</p> <p>4. Контроль техніки спуску з першого поверху штурмової стінки (без зброї)</p>	Гімнастичні лави, мішки з піском, гірське обладнання	[1-23]
13	СЗ-4	2	-	2	<p><u>Тема 3. Завдання 3.</u> Навчання техніки прийомів та дій практичної стрільби</p> <p>1. Навчання вихідним положенням при стрільбі</p> <p>2. Навчання способам швидкісної стрільби з різних положень</p> <p>3. Тренування техніки швидкісної заміни магазинів</p>	навчальна зброя, гімнастичні лави,	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Навчання техніки швидкісної стрільби із- за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт	бронижелети, каска,	
14	СЗ-5	2	-	2	<u>Тема 3. Завдання 4.</u> Навчання техніки прийомів та дій практичної стрільби 1. Навчання вихідним положенням при стрільбі 2. Навчання способам швидкісної стрільби з різних положень 3. Тренування техніки швидкісної заміни магазинів 4. Навчання техніки швидкісної стрільби із- за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронижелети,	[1-23]
15	ДЗ-1	2	2	-	Диференційований залік Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль за матеріалами тем 1-3		[1-23]
		30	20	10	II півріччя I курсу (2 семестр)		
		12	6	6	Тема 1. Тактико- спеціальна підготовка		
16	ПЗ-9	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 7.</u> Навчання та закріплення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. 1. Навчання техніки виконання тесту № 1 2. Навчання техніки метання гранати на точність з місця (без зброї) 3. Навчання техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт	Гімнастичні лави, секнтомір, гранати	[1-23]
17	СЗ-6	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 8.</u> Навчання та закріплення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат 1. Навчання техніки подолання смуги перешкод за системою БАрС 2. Закріплення техніки метання гранати на точність з місця 3. Навчання техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах 4. Закріплення техніки виконання тесту № 1	Гімнастичні лави, секнтомір, гранати	[1-23]
18	ПЗ-10	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 9.</u> Навчання та закріплення техніки пересування, заняття положень для стрільби 1. Навчання техніки перекаату вперед зі стабілізацією зброї (без зброї) 2. Навчання техніки скручування на місці (без зброї) 3. Навчання техніки скручування по колу зі стабілізацією зброї (юез зброї) 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт 5. Методична підготовка	Гімнастичні лави, секнтомір, автомобільні шини, спеціальне обладнання	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
19	СЗ-7	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 10.</u> Навчання та закріплення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах 2. Контроль метання гранати на точність з траншеї та укриття. 3. Контроль техніки виконання тесту № 1 4. Контроль стандарту фізичної підготовки (КСВ для ВДВ). 	Мішки з піском індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секодомір.	[1-23]
20	ПЗ-11	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 11.</u> Навчання та закріплення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї) 2. Навчання техніки перекачу вперед зі стабілізацією зброї. 3. Закріплення стандарту фізичної підготовки (КСВ для ССО) 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт 	Мішки з піском індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секодомір.	[1-23]
21	СЗ-8	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 12.</u> Навчання та закріплення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї) 2. Навчання техніки перекачу вперед зі стабілізацією зброї. 3. Закріплення стандарту фізичної підготовки (КСВ для ССО) 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт 	Мішки з піском індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секодомір	[1-23]
		4	2	2	Тема 2. Рукопашна підготовка.		
22	ПЗ-12	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 4.</u> Навчання та закріплення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення базової техніки контролю рук 2. Закріплення ударної техніки руками та ногами 3. Навчання виконання тесту № 2 4. Навчання техніки звільнення від захоплень противником. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт 	Секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя.	[1-23]
23	СЗ-8	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 5.</u> Навчання та закріплення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p>	Секундомір, автомобільні шини	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки універсальних прийомів, протидія озброєному противнику, прийомів бою зі зброєю та без неї. 2. Закріплення ударної техніки руками та ногами 3. Контроль силового комплексу за системою БАрС 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	навчальна зброя.	
		6	4	2	Тема 3. Гірська підготовка		
24	ПЗ-14	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 5.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки пійомів визначених способом на другий поверх 2. Закріплення самострахування та техніки спуску з першого поверху штурмової стінки зі зброєю. 3. Закріплення техніки самострахування та спуску з першого поверху штурмової стінки зі зброєю. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гірське обладнання, навчальна зброя	[1-23]
25	СЗ-9	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 6.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням гірського спорядження . Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки самострахування та спуску з другого поверху штурмової стінки зі зброєю. 2. Закріплення техніки самострахування та підйомів визначених способом. 3. Закріплення техніки самострахування та спуску з першого поверху штурмової стінки зі зброєю. 4. Контроль техніки спуску з першого поверху штурмової стінки зі зброєю. 	Гірське обладнання, навчальна зброя.	[1-23]
26	РК-2	2	2		<p>Рубіжний контроль Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль за матеріалами тем 1-3</p>		
		8	8	-	Тема 4. Практична стрільба.		
27	ПЗ-16	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 1.</u> Навчання та закріплення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях з різним положень та в русі. 2. Закріплення вихідних положень при стрільбі. 	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каски,	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Закріплення способів стрільби : стрільба з різних положень. 4. Закріплення техніки швидкісної заміни магазинів. 5. Закріплення техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата на коротких відстанях.	автомобільні шини	
28	ПЗ-17	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 2.</u> Навчання та закріплення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Закріплення техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях з різним положень. 2. Тренування техніки швидкісної заміни магазинів. 3. Контроль вихідних положень при стрільбі. 4. Контроль першої вправи швидкісної стрільби з автомата. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каски, автомобільні шини.	[1-23]
29	Е-1	4	4	-	Екзамен		[1-23]
		30	20	10	I півріччя II курсу (3 семестр)		
		12	8	4	Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка.		
30	Л-2	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 13.</u> Колова система тренування Кросфіт – призначення та зміст. 1. Історія виникнення Кросфіт. 2. Основні положення Кросфіт. 3 Відмінність системи Кросфіт від інших систем. 4. Напрямок підготовки за системою Кросфіт.	ПЕОМ, інфокус	
31	ПЗ-18	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 14.</u> Навчання та закріплення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. 1. Навчання техніки виконання елемента стрибку вперед та перекату зі зміною положень для стрільби. 2. Закріплення техніки подолання смуги перешкод за системою БарС. 3. Контроль метання гранати на точність з траншеї, укриття. 4. Закріплення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя	
32	ПЗ-19	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 15.</u> Навчання та закріплення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. 1. Навчання техніки виконання елемента стрибку вперед та перекату зі зміною положень для стрільби. 2. Закріплення техніки подолання смуги перешкод за системою БарС.	Гімнастичні лави, секундомір, гранати,	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Контроль метання гранати на точність з траншеї, укриття. 4. Закріплення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.	навчальна зброя	
33	СЗ-10	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 16.</u> Навчання та закріплення прийомів рукопашного бою за системою БарС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці. 2. Навчання техніки перекаату вперед зі стабілізацією зброї. 3. Закріплення техніки виконання стрибком вперед перекаату зі зміною положень для стрільби. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.	Мішки з піском, індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секодомір, гірське	[1-23]
34	ПЗ-20	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 17.</u> Навчання та закріплення прийомів рукопашного бою за системою БарС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці. 2. Закріплення техніки виконання вправи << Зірка >>. 3. Закріплення техніки виконання стрибком вперед перекаату зі зміною положень для стрільби. 4. Контроль техніки всіх видів перекаатів за системою БарС.	Гімнастичні лави, секундомір, автомобільні шини, стіл	[1-23]
35	СЗ-11	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 18.</u> Навчання та закріплення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Закріплення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та перекаатом (без зброї). 2. Закріплення техніки метання гранати на точність з та укриття лежачи. 3. Закріплення техніки стандарту фізичної підготовки (КСВ для ССО).	Мішки з піском, індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секундомір,	[1-23]
		6	4	2	Тема 2. Рукопашна підготовка.		
36	ПЗ-21	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 6.</u> Навчання та закріплення прийомів рукопашного бою за системою БарС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Навчання техніки прийомів обеззброєння противника при ударі ножем. 2. Навчання техніки прийомів обеззброєння противника при ударі автоматом. 3. Навчання техніки виконання тесту № 2.	Секундомір, автомобільні шини навчальна зброя	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Закріплення техніки виконання прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.		
37	СЗ-12	2	-	2	<u>Тема 2. Заняття 7.</u> Навчання та закріплення прийомів рукопашного бою за системою БарС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Навчання техніки універсальних прийомів бою без зброї, протидія озброєному противнику. 2. Навчання техніки прийомів обеззброєння противника при ударі ножем. 3. Закріплення техніки виконання прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 4. Контроль силового тесту № 2.	Секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя	[1-23]
38	ПЗ-22	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 8.</u> Навчання та закріплення прийомів рукопашного бою за системою БарС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Закріплення техніки прийомів обеззброєння противника при ударі ножем. 2. Закріплення техніки прийомів обеззброєння противника при ударі автоматом. 3. Контроль техніки виконання чотирьох прийомів обеззброєння противника при ударі ножем, автоматом. 4. Закріплення техніки виконання прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду.	Секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя	[1-23]
		8	6	2	Тема 3. Гірська підготовка.		
39	ПЗ-23	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 7.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням гірського обладнання. Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійкій опорам. 1. Навчання техніки самострахування та підйомів визначеним способом на третій поверх. 2. Закріплення техніки самострахування та підйомів визначеним способом на другий поверх. 3. Закріплення техніки самострахування та спуску з другого поверху штурмової стінки зі зброєю. 4. Контроль самострахування та спуску з другого поверху штурмової стінки зі зброєю. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.	Гірське обладнання, навчальна зброя	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
40	СЗ-13	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 8.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням гірського обладнання. Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійкій опорам.</p> <p>1. Закріплення самострахування та техніки підйому на другий поверх штурмової стінки зі зброєю.</p> <p>2. Контроль самострахування на другий поверх штурмової стінки зі зброєю.</p> <p>3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	Гірське обладнання, навчальна зброя	[1-23]
41	ПЗ-24	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 9.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням гірського обладнання. Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійкій опорам.</p> <p>4. Закріплення самострахування та техніки підйому на другий поверх штурмової стінки зі зброєю.</p> <p>5. Контроль самострахування на другий поверх штурмової стінки зі зброєю.</p> <p>6. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	Гірське обладнання, навчальна зброя	[1-23]
42	РК-3	2	2	-	<p>Рубіжний контроль</p> <p>Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль за матеріалами тема 1-3.</p>		
		4	2	2	Тема 4. Практична стрільба.		
43	СЗ-14	2	-	2	<p><u>Тема 4. Заняття 3.</u> Навчання та закріплення техніки та прийомів та дій практичної стрільби.</p> <p>1. Закріплення техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях з різних положень та в русі.</p> <p>2. Закріплення способами стрільби: стрільбі з різних положень.</p> <p>3. Удосконалення техніки швидкісної заміни магазинів.</p> <p>4. Закріплення техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби.</p> <p>5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	навчальна зброя гімнастичні лави, бронежилети, каска, автомобільні шини.	[1-23]
44	ДЗ-2	2	2	-	<p>Диференційований залік</p> <p>Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль за матеріалами тем 1-4</p>		
		45	30	15	II півріччя II курсу (4 семестр)		
		10	8	2	Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка.		

1	2	3	4	5	6	7	8
45	ПЗ-26	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 19.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання стрибком вперед та перекаату зі зміною положень для стрільби. 2. Закріплення техніки подолання смуги перешкод за ситемою БарС з ускладненням. 3. Контроль метання гранати на точність лежачи з укриття. 4. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт 	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, штатна зброя.	[1-23]
46	СЗ-14	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 20.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки перекаатів з скручуванням зі стабілізацією зброї. 2. Закріплення техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці. 3. Закріплення техніки перекаату вперед зі стабілізацією зброї. 4. Контроль техніки виконання стрибку вперед з перекаатом та зміною положень для стрільби. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Мішки з піском індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секодомір, навчальна зброя.	[1-23]
47	ПЗ-27	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 21.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки скручування вправо (ліво) зі стабілізацією зброї в низькій стійці. 2. Закріплення техніки виконання скручування на місці. 3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гімнастичні лави, секундомір, автомобільні шини, стіл, навчальна зброя	[1-23]
48	ПЗ-28	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 22.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки пересування зі зброєю в парах при подоланні перешкод. 2. Удосконалення техніки подолання перешкод та пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та перекаатом. 3. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод за системою БарС з ускладненням. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гімнастичні лави, секундомір, автомобільні шини, стіл, навчальна зброя, бронежилети.	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
49	ПЗ-29	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 23.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки пересування в парах з ускладненнями. 2. Закріплення техніки виконання скручування на місці. 3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 4. Контроль техніки переكاتів з скручуванням зі стабілізацією зброї та ускладненням. 	Гімнастичні лави, секундомір, автомобільні шини, стіл, навчальна зброя, бронезилети.	[1-23]
		12	8	4	Тема 2. Рукупашна підготовка.		
50	ПЗ-30	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 9.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Навчання, закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки прийомів обеззброєння противника при ударі палицею. 2. Навчання техніки прийомів обшуку противника за допомогою мотузки. 3. Навчання техніки виконання тесту № 3 4. Удосконалення техніки прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Секундомір, автомобільні шини навчальна зброя.	[1-23]
51	ПЗ-31	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 10.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Навчання, закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї, протидія озброєному противнику. 2. Навчання чотирьох прийомів обеззброєння противника при ударі палицею. 3. Навчання техніки метання ножів з положення лежачи. 4. Закріплення техніки прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 5. Закріплення техніки виконання тесту № 3 	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя, ножі	[1-23]
52	СЗ-15	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 11.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Навчання, закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p>	Секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя ножі.	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки універсальних прийомів бою без зброї, протидія озброєному противнику. 2. Навчання техніки метання ножів з положення лежачи. 3. Навчання техніки прийомів обеззброєння противника при ударі палицею. 4. Удосконалення техніки прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 5. Контроль тесту № 2. 		
53	ПЗ-32	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 12.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Навчання, закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки прийомів обеззброєння противника при ударі ножем. 2. Закріплення техніки універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї, протидія озброєному противнику. 3. Контроль п'яти прийомів при обеззброєнні противника від різних видів зброї. 4. Навчання техніки універсальних прийомів бою в обмеженому просторі. 	Секундомір, автомобільні шини навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
54	СЗ-16	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 13.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Навчання, закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки універсальних прийомів бою без зброї, протидія озброєному противнику. 2. Навчання техніки метання ножів з положення лежачи. 3. Закріплення техніки прийомів обеззброєння противника при ударі палицею. 4. Удосконалення техніки прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 5. Контроль тесту № 2. 	Секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя ножі.	[1-23]
55	ПЗ-33	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 14.</u> Навчання та закріплення прийомів рукопашного бою за системою БарС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки універсальних прийомів бою без зброї, протидія озброєному противнику. 2. Навчання техніки метання ножів з положення лежачи. 3. Закріплення техніки прийомів обеззброєння противника при ударі палицею. 	Секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Удосконалення техніки прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду.		
		13	8	5	Тема 3. Гірська підготовка.		
56	ПЗ-34	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 10.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійкій опорам.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки прийомів визначених способом на третій поверх. 2. Контроль техніки прийомів визначених способом на другий поверх. 3. Контроль техніки спуску з другого поверху штурмової стінки зі зброєю. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гірське обладнання, навчальна зброя	[1-23]
57	СЗ-17	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 11.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки спуску з другого поверху з входженням у вікно першого поверху. 2. Навчання техніки пересування по штурмовій стінці з входженням у вікно першого поверху. 3. Навчання техніки підйому визначеним способом на третій поверх штурмової стінки. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
58	ПЗ-35	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 12.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки спуску з другого поверху з входженням у вікно першого поверху. 2. Навчання техніки пересування по штурмовій стінці з входженням у вікно першого поверху. 3. Навчання техніки підйому визначеним способом на третій поверх штурмової стінки. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
59	СЗ-18	1	-	1	<p><u>Тема 3. Заняття 13.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p>	Гірське обладнання, навчальна зброя	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>1. Навчання техніки спуску з другого поверху з входженням у вікно першого поверху.</p> <p>2. Навчання техніки пересування по штурмовій стінці з входженням у вікно першого поверху.</p> <p>3. Навчання техніки підйому визначеним способом на третій поверх штурмової стінки.</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	гімнастичні мати	
60	ПЗ-36	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 14.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Навчання техніки спуску з другого поверху з входженням у вікно першого поверху.</p> <p>2. Навчання техніки пересування по штурмовій стінці з входженням у вікно першого поверху.</p> <p>3. Навчання техніки підйому визначеним способом на третій поверх штурмової стінки.</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
61	СЗ-19	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 15.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Навчання техніки спуску з другого поверху з входженням у вікно першого поверху.</p> <p>2. Навчання техніки пересування по штурмовій стінці з входженням у вікно першого поверху.</p> <p>3. Навчання техніки підйому визначеним способом на третій поверх штурмової стінки.</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
62	РК-4	2	2	-	<p>Рубіжний контроль Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль за матеріалами тема 1-3.</p>		
		10	6	4	Тема 4. Практична стрільба.		
63	ПЗ-37	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 4.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби.</p> <p>1. Закріплення техніки стрільби із-за укриття з різних положень.</p>	навчальна зброя, гімнастичні	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Закріплення способами стрільби: стрільбі з різних положень. 3. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях з різних положень та в русі.	лави, бронезилети,	
64	СЗ-20	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 5.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Закріплення техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях з різних положень та в русі. 2. Удосконалення способів стрільби з різних положень. 3. Удосконалення техніки швидкісної заміни магазинів. 4. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини.	[1-23]
65	ПЗ-38	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 6.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Навчання техніки швидкісної стрільби на рухомих платформах. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби. 3. Закріплення техніки другої вправи швидкісної стрільби з автома в русі з ускладненням. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини.	[1-23]
66	СЗ-21	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 7.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Закріплення техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях з різних положень та в русі. 2. Удосконалення способів стрільби з різних положень. 3. Удосконалення техніки швидкісної заміни магазинів. 4. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини	[1-23]
67	ДЗ-3	2	2		Диференційований залік Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль за матеріалами тем 1-4		
		15	10	5	I півріччя III курсу (5 семестр)		
		4	2	2	Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка		

1	2	3	4	5	6	7	8
68	ПЗ-38	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 24.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання стрибком вперед та перекаату зі зміною положень для стрільби. 2. Контроль техніки подолання смуги перешкод за системою БАрС з ускладненням. 3. Контроль метання гранати на точність з коліна з укриття з ускладненням 4. Закріплення техніки пересування по нерухомих та вузьких на пів присядю. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя.	[1-23]
69	СЗ-22	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 25.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки перекаатів, скручувань зі стабілізацією зброї. 2. Удосконалення техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці з ускладненням. 3. Закріплення техніки перекаату вперед зі стабілізацією зброї із-за укриття. 4. Удосконалення техніки виконання стрибку вперед з перекаатом та зміною положень для стрільби з ускладненням. 5. Методика підготовки (виконання завдань у ролі інструктора) 	Мішки з піском індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секундомір, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
		4	2	2	Тема 2. Рукопашна підготовка		
70	ПЗ-40	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 15.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Виконання спеціальних вправ та дій . Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки прийомів обеззброєння противника при ударі палицею. 2. Закріплення техніки прийомів обшуку противника за допомогою мотузки. 3. Закріплення техніки виконання тесту № 3 4. Контроль чотирьох прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя.	[1-23]
71	СЗ-23	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 16.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Виконання спеціальних вправ та дій . Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль чотирьох універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї, протидія озброєному противнику. 2. Закріплення чотирьох прийомів обеззброєння противника при ударі палицею. 3. Навчання техніки метання ножів з положення стоячи. 	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя ножі.	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Контроль тесту № 3		
		4	4	-	Тема 3. Гірська підготовка.		
72	ПЗ-42	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 16.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійкій опорам. 1. Закріплення техніки пійомів визначених способом на четвертий поверх. 2. Контроль техніки спуску з третього поверху штурмової стінки зі зброєю. 3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.	Гірське обладнання, навчальна зброя	[1-23]
73	РК-5	2	2	-	Рубіжний контроль Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль за матеріалами тема 17-19.		
		3	2	1	Тема 4. Практична стрільба.		
74	СЗ-24	1	-	1	<u>Тема 4. Заняття 8.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Закріплення техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях з різних положень та в русі. 2. Закріплення способів стрільби з перекатами при подачі раптових команд. 3. Удосконалення техніки швидкісної заміни магазинів зв'язаними очами. 4. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби. 5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каски, автомобільні шини	[1-23]
75	ДЗ-4	2	2	-	Диференційований залік Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль за матеріалами тем 17-20		
		135	80	55	II півріччя III курсу (6 семестр)		
		40	34	6	Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка		
76	ПЗ-43	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 26.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби. 1. Удосконалення техніки виконання стрибку з горизонтальної опори з прекатом та зміною положень для стрільби.	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя.	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>2. Контроль техніки подолання смуги перешкод в парах за системою БАрС після виконання комплексу за системою Кросфіт.</p> <p>3. Контроль метання гранати на точність з коліна, укриття після бігу 400 метрів.</p> <p>4. Закріплення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах на пів присядю.</p>		
77	ПЗ-44	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 27.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <p>1. Закріплення техніки переكاتів з скручуванням зі стабілізацією зброї після бігу 400 метрів.</p> <p>2. Удосконалення техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці після бігу 400 метрів</p> <p>3. Закріплення техніки переكاتу вперед зі стабілізацією зброї із-за укриття з ускладненням.</p> <p>4. Удосконалення техніки виконання стрибку вперед з переكاتом та зміною положень для стрільби з ускладненням після бігу 400 метрів.</p> <p>5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора)</p>	<p>Мішки з піском, індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секодомір, навчальна зброя</p>	[1-23]
78	ПЗ-45	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 28.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <p>1. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та переكاتом з ускладненням.</p> <p>2. Закріплення техніки подолання смуги перешкод в парах за системою БАрС з ускладненням.</p> <p>3. Контроль стандарту фізичної підготовки (КСВ для ССО)</p> <p>4. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).</p>	<p>Мішки з піском, індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секодомір, навчальна зброя</p>	[1-23]
79	СЗ-25	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 29.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <p>1. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та переكاتом.</p> <p>2. Закріплення техніки подолання смуги перешкод в парах за системою БАрС з ускладненням.</p> <p>3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	<p>Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя.</p>	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
80	СЗ-26	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 30.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки скручування вправо(ліво) зі стабілізацією зброї в низьки стійці з ускладненням після бігу 400 метрів. 2. Контроль техніки скручування вправо (вліво) зі стабілізацією зброї в низьки стійці з ускладненням. 3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, бронезелети	[1-23]
81	ПЗ-46	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 31.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та прекатом з ускладненням після бігу 400 метрів. 2. Закріплення техніки подолання смуги перешкод за системою БАрС в парах з дистанцією 4 кроки після бігу 400 метрів. 3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, бронезелети	[1-23]
82	ПЗ-47	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 32.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та прекатом. 2. Закріплення техніки подолання смуги перешкод в трійках за системою БАрС з ускладненням. 3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, бронезелети	[1-23]
83	ПЗ-48	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 33.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки виконання всіх видів перекатів та скручувань після бігу 400 метрів. 2. Контроль техніки перекаату вперед зі стабілізацією зброї після дій по раптовим командам з ускладненням. 3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, бронезелети	[1-23]
84	ПЗ-49	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 34.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p>	Гімнастичні лави, секундомір,	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль техніки прийняття вихідних положень для стрільби з пістолета в низькій стійці (без зброї). 2. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 3. Навчання техніки різних видів перекатів. 	гранати, навчальна зброя, бронезелети	
85	ПЗ-50	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 35.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та прекатом з ускладненням після бігу 400 метрів. 2. Закріплення техніки подолання смуги перешкод за системою БАрС в парах з дистанцією 4 кроки після бігу 400 метрів. 3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, бронезелети	[1-23]
86	ПЗ-51	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 36.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї). 2. Закріплення техніки виконання перекидів та перекатів. 3. Закріплення стандарту фізичної підготовки (КСВ для ССО). 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, бронезелети	[1-23]
87	ПЗ-52	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 37.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї). 2. Закріплення техніки виконання перекидів та перекатів. 3. Закріплення стандарту фізичної підготовки (КСВ для ВДВ). 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, бронезелети	[1-23]
88	ПЗ-53	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 38.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї). 2. Закріплення техніки виконання вправи << Зірка >>. 3. Контроль техніки скручування по колу зі стабілізацією зброї (без зброї). 	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, бронезелети	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.		
89	ПЗ-54	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 39.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби..</p> <p>1. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та прекатом з ускладненням після бігу 400 метрів.</p> <p>2. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод за системою БАРС в парах з дистанцією 4 кроки після бігу 400 метрів.</p> <p>3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, бронезелети	[1-23]
90	ПЗ-55	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 40.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <p>1. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та прекатом з ускладненням після бігу 400 метрів.</p> <p>2. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод за системою БАРС в парах з дистанцією 4 кроки після бігу 400 метрів.</p> <p>3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя бронезелети	[1-23]
91	ПЗ-56	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 41.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <p>1. Закріплення техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї).</p> <p>2. Закріплення техніки виконання перекидів та перекатів.</p> <p>3. Закріплення стандарту фізичної підготовки (КСВ для ССО).</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя бронезелети	[1-23]
92	ПЗ-57	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 42.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <p>1. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та прекатом з ускладненням після бігу 400 метрів.</p> <p>2. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод за системою БАРС в парах з дистанцією 4 кроки після бігу 400 метрів.</p> <p>3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт</p>	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, бронезелети	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
93	СЗ-27	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 43.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <p>1. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та прекатом з ускладненням після бігу 400 метрів.</p> <p>2. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод за системою БАрС в парах з дистанцією 4 кроки після бігу 400 метрів.</p> <p>3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт</p>	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, бронезелети	[1-23]
94	ПЗ-58	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 44.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <p>1. Удосконалення техніки виконання стрибку з горизонтальної опори з прекатом та зміною положень для стрільби.</p> <p>2. Контроль техніки подолання смуги перешкод в парах за системою БАрС після виконання комплексу за системою Кросфіт.</p> <p>3. Контроль метання гранати на точність з коліна, укриття після бігу 400 метрів.</p> <p>4. Закріплення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах на пів присядю.</p>	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, бронезелети	[1-23]
95	ПЗ-59	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 45.</u> Навчання, закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат, пересування, заняття положень для стрільби.</p> <p>1. Закріплення техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї).</p> <p>2. Закріплення техніки виконання перекидів та перекатів.</p> <p>3. Закріплення стандарту фізичної підготовки (КСВ для ССО).</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p> <p>5. Медотична підготовка (виконання завдання у ролі інструктора).</p>	Мішки з піском, індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секодомір, навчальна зброя	[1-23]
		38	24	14	Тема 2. Рукопашна підготовка .		
96	ПЗ-61	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 17.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Закріплення техніки прийомів обеззброєння противника при ударі пальцею після виконання двох підходів силового комплексу за системою БАрС.</p> <p>2. Контроль двох прийомів обшуку противника за допомогою мотузки.</p>	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Контроль чотирьох прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 4. Контроль виконання тесту № 3		
97	ПЗ-62	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 18.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Навчання техніки метання ножів з положення стоячи. 2. Закріплення універсальних прийомів бою без зброї, протидія двом неозброєним противником після виконання двох підходів силового комплексу за системою БАрС. 3. Контроль чотирьох універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї протидія озброєному противнику після двох підходів силового комплексу за системою БАрС. 4. Контроль тесту № 1.	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя	[1-23]
98	СЗ-28	2	-	2	<u>Тема 2. Заняття 19.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Закріплення універсальних прийомів бою без зброї, протидія двом неозброєним противником після виконання тесту № 1. 2. Закріплення техніки метання ножів з положення лежачи із-за укриття. 3. Закріплення універсальних прийомів бою без зброї, протидія двом неозброєним противником. 4. Контроль силового комплексу за системою БАрС. 5. Методика підготовки (виконання завдань у ролі інструктора).	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя	[1-23]
99	ПЗ-63	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 20.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Закріплення техніки прийомів обшуку та конвоювання противника. 2. Закріплення техніки універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї протидія двом озброєним противником після виконання перекатів. 3. Закріплення техніки прийомів при обеззброєнні противника з різних положень. 4. Закріплення техніки універсальних прийомів бою в обмеженому просторі.	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя	[1-23]
100	СЗ-29	2	-	2	<u>Тема 2. Заняття 21.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 5. Закріплення техніки прийомів обшуку та конвоювання противника.	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>6. Закріплення техніки універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї протидія двом озброєним противником після виконання перекатів.</p> <p>7. Закріплення техніки прийомів при обеззброєнні противника з різних положень.</p> <p>8. Закріплення техніки універсальних прийомів бою в обмеженому просторі.</p>		
101	ПЗ-64	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 22.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАРС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою</p> <p>1. Закріплення техніки прийомів обеззброєння противника при ударі пальцею після виконання двох підходів силового комплексу за системою БАРС.</p> <p>2. Контроль двох прийомів обшуку противника за допомогою мотузки.</p> <p>3. Контроль чотирьох прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду.</p> <p>4. Контроль виконання тесту № 3</p>	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя	[1-23]
102	ПЗ-65	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 23.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАРС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Закріплення техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях в русі різних положень.</p> <p>2. Закріплення способів стрільби з різних положень.</p> <p>3. Удосконалення техніки швидкісної заміни магазинів.</p> <p>4. Закріплення техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби.</p> <p>5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	навчальна зброя гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини	[1-23]
103	ПЗ-66	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 24.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАРС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Закріплення техніки прийомів обеззброєння противника при ударі пальцею після виконання двох підходів силового комплексу за системою БАРС.</p> <p>2. Контроль двох прийомів обшуку противника за допомогою мотузки.</p> <p>3. Контроль чотирьох прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду.</p> <p>4. Контроль виконання тесту № 3</p>	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя гімнастичні мати	[1-23]
104	ПЗ-67	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 25.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАРС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p>	секундомір, автомобільні шини	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>1. Закріплення техніки прийомів обеззброєння противника при ударі палицею після виконання двох підходів силового комплексу за системою БАрС.</p> <p>2. Контроль двох прийомів обшуку противника за допомогою мотузки.</p> <p>3. Контроль чотирьох прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду.</p> <p>4. Контроль виконання тесту № 3</p>	навчальна зброя, гімнастичні мати	
105	ПЗ-68	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 26.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Закріплення техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях в русі різних положень.</p> <p>2. Закріплення способів стрільби з різних положень.</p> <p>3. Удосконалення техніки швидкісної заміни магазинів.</p> <p>4. Закріплення техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби.</p> <p>5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт</p>	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронежилети, каски, автомобільні шини	[1-23]
106	СЗ-30	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 27.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Навчання техніки виконання універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї, протидія озброєному противнику.</p> <p>2. Навчання техніки виконання прийомів обеззброєння противника при ударі ножем.</p> <p>3. Закріплення базової техніки роботи з автоматом на місці.</p> <p>4. Закріплення техніки виконання прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду.</p> <p>5. Закріплення техніки виконання тесту № 1</p>	секундомір, автомобільні шини навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
107	ПЗ-69	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 28.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Навчання техніки виконання універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї, протидія озброєному противнику.</p> <p>2. Навчання техніки виконання прийомів обеззброєння противника при ударі ножем.</p> <p>3. Закріплення базової техніки роботи з автоматом на місці.</p>	секундомір, автомобільні шини навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Закріплення техніки виконання прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 5. Закріплення техніки виконання тесту № 2		
108	СЗ-31	2	-	2	<u>Тема 2. Заняття 29.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Закріплення техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях в русі різних положень. 2. Закріплення способів стрільби з різних положень. 3. Удосконалення техніки швидкісної заміни магазинів. 4. Закріплення техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каски, автомобільні шини	[1-23]
109	ПЗ-70	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 30.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Навчання техніки виконання універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї, протидія озброєному противнику. 2. Навчання техніки виконання прийомів обеззброєння противника при ударі ножем. 3. Закріплення базової техніки роботи з автоматом на місці. 4. Закріплення техніки виконання прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 5. Закріплення техніки виконання тесту № 2	секундомір, автомобільні шини навчальна зброя гімнастичні мати	[1-23]
110	СЗ-32	2	-	2	<u>Тема 2. Заняття 31.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Навчання техніки виконання універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї, протидія озброєному противнику. 2. Навчання техніки виконання прийомів обеззброєння противника при ударі ножем. 3. Закріплення базової техніки роботи з автоматом на місці. 4. Закріплення техніки виконання прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 5. Закріплення техніки виконання тесту № 2	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
111	ПЗ-71	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 32.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях в русі різних положень. 2. Закріплення способів стрільби з різних положень. 3. Удосконалення техніки швидкісної заміни магазинів. 4. Закріплення техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каски, автомобільні шини	[1-23]
112	СЗ-33	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 33.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї, протидія озброєному противнику. 2. Навчання техніки виконання прийомів обеззброєння противника при ударі ножом. 3. Закріплення базової техніки роботи з автоматом на місці. 4. Закріплення техніки виконання прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 5. Закріплення техніки виконання тесту № 2 	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
113	ПЗ-72	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 34.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї, протидія озброєному противнику. 2. Навчання техніки виконання прийомів обеззброєння противника при ударі ножом. 3. Закріплення базової техніки роботи з автоматом на місці. 4. Закріплення техніки виконання прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 5. Закріплення техніки виконання тесту № 2 	секундомір, автомобільні шини, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
114	СЗ-34	2	-	2	<p><u>Тема 22. Заняття 35.</u> Навчання, закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p>	навчальна зброя, гімнастичні	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях в русі різних положень. 2. Закріплення способів стрільби з різних положень. 3. Удосконалення техніки швидкісної заміни магазинів. 4. Закріплення техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	лави, бронежилети, каска, автомобільні шини	
		30	18	12	Тема 3. Гірська підготовка		
115	ПЗ-74	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 17.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійких опорах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки пійомів визначених способом на четвертий поверх. 2. Контроль техніки пересування визначених способом вдовж третього поверху. 3. Контроль техніки спуску з третього, четвертого поверху штурмової стінки зі зброєю. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати.	[1-23]
116	СЗ-35	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 18.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійких опорах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки вистрибування та самостраховкою з першого поверху. 2. Закріплення техніки спуску з третього поверху з входженням у вікно другого поверху. 3. Навчання техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкон другого поверху. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора). 	Гірське обладнання, штатна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
117	ПЗ-75	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 19.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійких опорах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки пійомів визначених способом на четвертий поверх. 2. Контроль техніки пересування визначених способом вдовж третього поверху. 3. Контроль техніки спуску з третього, четвертого поверху штурмової стінки зі зброєю. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
118	ПЗ-76	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 20.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійких опорах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки вистрибування та самостраховкою з першого поверху. 2. Закріплення техніки спуску з третього поверху з входженням у вікно другого поверху. 3. Навчання техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкон другого поверху. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора). 	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
119	ПЗ-78	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 21.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійких опорах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки вистрибування та самостраховкою з першого поверху. 2. Закріплення техніки спуску з третього поверху з входженням у вікно другого поверху. 3. Навчання техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкон другого поверху. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора). 	Гірське обладнання, навчальна зброя гімнастичні мати	[1-23]
120	ПЗ-79	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 22.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійких опорах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки спуску з третього поверху з входженням у вікно другого поверху. 2. Навчання техніки пересування по штурмовій стінці з входженням у вікно другого поверху. 3. Навчання техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкона другого поверху. 	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
121	ПЗ-80	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 23.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійких опорах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки спуску з третього поверху з входженням у вікно другого поверху. 	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>2. Навчання техніки пересування по штурмовій стінці з входженням у вікно другого поверху.</p> <p>3. Навчання техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкона другого поверху.</p>		
122	ПЗ-81	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 24.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійких опорах.</p> <p>1. Закріплення техніки пійомів визначених способом на четвертий поверх.</p> <p>2. Контроль техніки пересування визначених способом вждовж третього поверху.</p> <p>3. Контроль техніки спуску з третього, четвертого поверху штурмової стінки зі зброєю.</p>	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
123	СЗ-36	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 25.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійких опорах.</p> <p>1. Закріплення техніки спуску з третього поверху з входженням у вікно другого поверху.</p> <p>2. Навчання техніки пересування по штурмовій стінці з входженням у вікно другого поверху.</p> <p>3. Навчання техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкона другого поверху.</p>	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
124	СЗ-37	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 26.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійких опорах.</p> <p>1. Закріплення техніки спуску з третього поверху з входженням у вікно другого поверху.</p> <p>2. Навчання техніки пересування по штурмовій стінці з входженням у вікно другого поверху.</p> <p>3. Навчання техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкона другого поверху.</p>	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
125	СЗ-38	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 27.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійких опорах.</p> <p>1. Закріплення техніки пійомів визначених способом на четвертий поверх.</p> <p>2. Контроль техніки пересування визначених способом вждовж третього поверху.</p>	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Контроль техніки спуску з третього, четвертого поверху штурмової стінки зі зброєю.		
126	СЗ-39	2	-	2	<u>Тема 3. Заняття 28.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до руху на висоті по вузькій та не стійких опорах. 1. Закріплення техніки спуску з третього поверху з входженням у вікно другого поверху. 2. Навчання техніки пересування по штурмовій стінці з входженням у вікно другого поверху. 3. Навчання техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкона другого поверху.	Гірське обладнання, навчальна зброя, гімнастичні мати	[1-23]
127	СЗ-40	2	-	2	<u>Тема 3. Заняття 29.</u> Навчання та закріплення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці.Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Контроль техніки спуску з третього поверху з входженням у вікно другого поверху. 2. Закріплення техніки пересування по штурмовій стінці з входженням у вікно другого поверху. 3. Закріплення техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкона другого поверху. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.	Гірське обладнання, навчальна зброя гімнастичні мати	[1-23]
128	РК-6	4	4		Рубіжний контроль Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль за матеріалами тема 21-23.		
		27	4	23	Тема 4. Практична стрільба		
129	СЗ-41	1	-	1	<u>Тема 4. Заняття 9.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Навчання техніки способів стрільби з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Контроль техніки стрільби із-за укриття з різних положень після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт.	навчальна зброя гімнастичні лави, бронезилети, каски, автомобільні шини	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
130	СЗ-42	2	-	2	<p><u>Тема 4. Заняття 10.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки швидкісної замінів магазинів зв'язаними очами у висі головою до низу. 2. Контроль швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль швидкісної стрільби з перекатами в по раптовим командам. 4. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби з ускладненням після виконання вправ за системою кросфіт. 5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора). 	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронежилети, каски, автомобільні шини	[1-23]
131	СЗ-43	2	-	2	<p><u>Тема 4. Заняття 11.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки швидкісної стрільби на рухомих платформах. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі з ускладненням. 3. Контроль другої вправи швидкісної стрільби з автомата в русі з ускладненням. 	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронежилети, каски,	[1-23]
132	СЗ-44	2	-	2	<p><u>Тема 4. Заняття 12.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки способів стрільби з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Контроль техніки стрільби із-за укриття з різних положень після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт. 	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронежилети, каски, автомобільні шини	[1-23]
133	СЗ-45	2	-	2	<p><u>Тема 4. Заняття 13.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки швидкісної замінів магазинів зв'язаними очами у висі головою до низу. 2. Контроль швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль швидкісної стрільби з перекатами в по раптовим командам. 4. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби з ускладненням після виконання вправ за системою кросфіт. 	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронежилети, каски, автомобільні шини	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).		
134	C3-46	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 14.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Закріплення техніки швидкісної стрільби на рухомих платформах. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі з ускладненням. 3. Контроль другої вправи швидкісної стрільби з автомата в русі з ускладненням.	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каски,	[1-23]
135	C3-47	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 15.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Закріплення техніки швидкісної стрільби на рухомих платформах. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі з ускладненням. 3. Контроль другої вправи швидкісної стрільби з автомата в русі з ускладненням.	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каски,	[1-23]
136	C3-48	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 16.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Навчання техніки способів стрільби з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Контроль техніки стрільби із-за укриття з різних положень після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт.	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каски, автомобільні шини	[1-23]
137	C3-49	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 17.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Удосконалення техніки швидкісної замінів магазинів зв'язаними очами у висі головою до низу. 2. Контроль швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль швидкісної стрільби з перекатами в по раптовим командам. 4. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби з ускладненням після виконання вправ за системою кросфіт. 5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора)	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каски, автомобільні шини	[1-23]
138	C3-50	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 18.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби.	навчальна зброя,	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					1. Закріплення техніки швидкісної стрільби на рухомих платформах. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі з ускладненням. 3. Контроль другої вправи швидкісної стрільби з автомата в русі з ускладненням.	гімнастичні лави, бронежилети, каска,	
139	СЗ-51	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 19.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Навчання техніки способів стрільби з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Контроль техніки стрільби із-за укриття з різних положень після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт.	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронежилети, каска, автомобільні шини	[1-23]
140	СЗ-52	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 20.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Закріплення техніки швидкісної стрільби на рухомих платформах. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі з ускладненням. 3. Контроль другої вправи швидкісної стрільби з автомата в русі з ускладненням.	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронежилети, каска,	[1-23]
141	Е-2	4	4	-	Екзамен		
		75	50	25	І півріччя ІV курсу (7 семестр)		
		22	14	8	Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка.		
142	ПЗ-83	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 46.</u> Закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод. Закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Закріплення техніки виконання стрибку з горизонтальної опори перекатом та зміною положень для стрільби. 2. Контроль техніки подолання смуги перешкод в двох парах за системою БАрС після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль метання гранати на точність стоячи з укриття з ускладненням після бігу 400 метрів та після виконання вправ за системою кросфіт. 4. Контроль стандарту фізичної підготовки (КСВ для ВДВ).	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, гімнастичні мати, спорядження.	[1-23]
143	СЗ-52	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 47.</u> Закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод. Закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень	Гімнастичні лави,	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та прекатом з ускладненням. 2. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод в трійках за системою БАрС після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Закріплення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах правим лівим боком зі зброєю. 	<p>секундомір, гранати, навчальна зброя, гімнастичні мати, спорядження</p>	
144	ПЗ-84	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 48.</u> Закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод. Закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки 10 перекатів вперед з скручуванням зі стабілізацією зброї після бігу 400 метрів після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Закріплення техніки перекаату вперед зі стабілізацією зброї із-за укриття після про бігання відрізків 6х20 метрів. 3. Удосконалення техніки виконання стрибку з горизонтальної балки перекаатом та зміною положень для стрільби після бігу 400 метрів. 	<p>Мішки з піском індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секундомір, навчальна зброя, гімнастичні мати</p>	[1-23]
145	СЗ-53	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 49.</u> Закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод. Закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки десяти скручувань вправо(ліво) зі стабілізацією зброї в низькій стійці з ускладненням після бігу 400 метрів. 2. Контроль техніки скручувань вправо(ліво) зі стабілізацією зброї в низькій стійці з ускладненням після виконання вправ за системою кросфіт 3. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора). 	<p>Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, гімнастичні мати, спорядження</p>	[1-23]
146	ПЗ-85	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 50.</u> Закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод. Закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки виконання всіх видів перекатів та скручувань після бігу 400 метрів та виконання вправ за системою кросфіт. 2. Закріплення техніки десяти перекатів вперед зі стабілізацією зброї після виконання тесту № 3. 	<p>Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя гімнастичні</p>	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).	мати, спорядження	
147	СЗ-54	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 51.</u> Закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод. Закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Удосконалення техніки виконання всіх видів переكاتів та скручувань після бігу 400 метрів та виконання тесту № 2.</p> <p>2. Закріплення техніки спуску з другого поверху, подолання смуги перешкод та подолання сітки в супутньому напрямку.</p> <p>3. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт з навантаженням 50 відсотків.</p> <p>4. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).</p>	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя гімнастичні мати, спорядження	[1-23]
148	ПЗ-86	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 52.</u> Закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод. Закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Закріплення техніки виконання стрибку з горизонтальної опори переكاتом та зміною положень для стрільби.</p> <p>2. Контроль техніки подолання смуги перешкод в двох парах за системою БАрС після виконання вправ за системою кросфіт.</p> <p>3. Контроль метання гранати на точність стоячи з укриття з ускладненням після бігу 400 метрів та після виконання вправ за системою кросфіт.</p> <p>4. Контроль стандарту фізичної підготовки (КСВ для ВДВ).</p>	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя гімнастичні мати, спорядження	[1-23]
149	СЗ-55	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 53.</u> Закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод. Закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та переكاتом з ускладненням.</p> <p>2. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод в трійках за системою БАрС після виконання вправ за системою кросфіт.</p> <p>3. Закріплення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах правим лівим боком зі зброєю.</p>	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, гімнастичні мати, спорядження	[1-23]
150	ПЗ-87	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 54.</u> Закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод. Закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень</p>	Гімнастичні лави,	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Закріплення техніки 10 перекатів вперед з скручуванням зі стабілізацією зброї після бігу 400 метрів після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Закріплення техніки перекаату вперед зі стабілізацією зброї із-за укриття після про бігання відрізків 6х20 метрів. 3. Удосконалення техніки виконання стрибку з горизонтальної балки перекаатом та зміною положень для стрільби після бігу 400 метрів	секундомір, гранати, навчальна зброя, гімнастичні мати, спорядження	
151	ПЗ-88	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 55.</u> Закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод. Закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Удосконалення техніки десяти скручувань вправо(ліво) зі стабілізацією зброї в низькій стійці з ускладненням після бігу 400 метрів. 2. Контроль техніки скручувань вправо(ліво) зі стабілізацією зброї в низькій стійці з ускладненням після виконання вправ за системою кросфіт 3. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, гімнастичні мати, спорядження	[1-23]
152	ПЗ-89	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 56.</u> Закріплення та удосконалення у подоланні спеціальних перешкод. Закріплення та удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Удосконалення техніки виконання всіх видів перекатів та скручувань після бігу 400 метрів та виконання вправ за системою кросфіт. 2. Закріплення техніки десяти перекатів вперед зі стабілізацією зброї після виконання тесту № 3. 3. Закріплення техніки перекаату вперед зі стабілізацією зброї із-за укриття після про бігання відрізків 6х20 метрів.	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, гімнастичні мати, спорядження	[1-23]
		18	16	2	Тема 2. Рукопашна підготовка		
153	ПЗ-90	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 36.</u> Закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Закріплення техніки виконання прийомів обеззброєння противника при ударі палицею в обмеженому просторі після виконання двох підходів силового комплексу за системою БАрС.	Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя.	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>2. Контроль виконання чотирьох варіантів прийомів обшуку противника за допомогою мотузки.</p> <p>3. Контроль виконання чотирьох варіантів прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду.</p> <p>4. Контроль виконання тесту № 2.</p>		
154	ПЗ-91	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 37.</u> Закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Контроль виконання п'яти універсальних прийомів, протидія озброєному противнику після трьох підходів силового комплексу за системою БАрС.</p> <p>2. Закріплення техніки метання ножів з положення стоячи.</p> <p>3. Закріплення техніки універсальних прийомів, протидія двом озброєним противникам після виконання двох підходів силового комплексу за системою БАрС.</p> <p>4. Контроль тесту Купера.</p>	<p>Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя, ножі.</p>	[1-23]
155	СЗ-56	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 38.</u> Закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Закріплення техніки виконання універсальних прийомів, протидія двом неозброєним противником після виконання тесту № 1.</p> <p>2. Закріплення техніки метання ножів з положення лежачи із-за укриття.</p> <p>3. Контроль силового комплексу за системою БАрС.</p> <p>4. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).</p>	<p>Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя, ножі</p>	[1-23]
156	ПЗ-92	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 39.</u> Закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Закріплення техніки виконання прийомів обеззброєння противника при ударі палицею в обмеженому просторі після виконання двох підходів силового комплексу за системою БАрС.</p> <p>2. Контроль виконання чотирьох варіантів прийомів обшуку противника за допомогою мотузки.</p> <p>3. Контроль виконання чотирьох варіантів прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду.</p> <p>4. Контроль виконання тесту № 2.</p>	<p>Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя, ножі</p>	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
157	ПЗ-93	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 40.</u> Закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАРС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль виконання п'яти універсальних прийомів, протидія озброєному противнику після трьох підходів силового комплексу за системою БАРС. 2. Закріплення техніки метання ножів з положення стоячи. 3. Закріплення техніки універсальних прийомів, протидія двом озброєним противникам після виконання двох підходів силового комплексу за системою БАРС. 4. Контроль тесту Купера. 	Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя. ножі	[1-23]
158	ПЗ-94	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 41.</u> Закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАРС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання універсальних прийомів, протидія двом незброєним противником після виконання тесту № 1. 2. Закріплення техніки метання ножів з положення лежачи із-за укриття. 3. Контроль силового комплексу за системою БАРС. 4. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора). 	Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя ножі	[1-23]
159	ПЗ-95	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 42.</u> Закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАРС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання універсальних прийомів, протидія двом незброєним противником після виконання тесту № 1. 2. Закріплення техніки метання ножів з положення лежачи із-за укриття. 3. Контроль силового комплексу за системою БАРС. 4. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора). 	Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя ножі.	[1-23]
160	ПЗ-96	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 43.</u> Закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАРС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання універсальних прийомів, протидія двом незброєним противником після виконання тесту Купера. 2. Закріплення техніки метання ножів з положення лежачи із-за укриття. 3. Контроль силового комплексу за системою БАРС. 4. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора). 	Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя ножі.	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
161	ПЗ-97	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 44.</u> Закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання двох прийомів обшуку та конвоювання противника. 2. Контроль техніки виконання шести варіантів універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї, протидія двом озброєним противникам після виконання десяти перекатів. 3. Закріплення техніки прийомів при обеззброєння противника з різних положень від різних видів зброї після виконання силового комплексу за системою кросфіт. 4. Закріплення техніки п'яти варіантів універсальних прийомів бою в обмеженому просторі. 	<p>Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя, гімнастичні мати.</p>	[1-23]
		14	12	2	Тема 3. Гірська підготовка		
162	ПЗ-98	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 30.</u> Закріплення та удосконалення навичок гірської підготовки : спусків різними способами по штурмовій стінці з використання спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль техніки виконання підйомів визначених способом на четвертий поверх. 2. Контроль техніки пересування визначеним способом вздовж четвертого поверху. 3. Контроль техніки спуску з четвертого поверху штурмової стінки зі зброєю. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 	<p>Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя гірське обладнання.</p>	[1-23]
163	СЗ-57	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 31.</u> Закріплення та удосконалення навичок гірської підготовки : спусків різними способами по штурмовій стінці з використання спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки вистрибування та самостраховкою з першого поверху. 2. Закріплення техніки спуску з четвертого поверху по фалам. 3. Закріплення техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкон третього поверху. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 5. Методика підготовки (виконання завдань у ролі інструктора). 	<p>Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя гірське обладнання</p>	
164	ПЗ-99	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 32.</u> Закріплення та удосконалення навичок гірської підготовки : спусків різними способами по штурмовій стінці з використання спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль техніки ветою поверху з входженням у вікно третього поверху. 	<p>Секундомір, автономільні шини, навчальна</p>	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>2. Контроль техніки пересування по штурмової стінки з входженням у вікно другого поверху.</p> <p>3. Закріплення техніки пересування головою до низу вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкон другого поверху.</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p> <p>5. Методика підготовки (виконання завдань у ролі інструктора).</p>	зброя гірське обладнання	
165	ПЗ-100	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 33.</u> Закріплення та удосконалення навичок гірської підготовки : спусків різними способами по штурмовій стінці з використання спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті.</p> <p>1. Контроль техніки виконання підйомів визначених способом на четвертий поверх.</p> <p>2. Контроль техніки пересування визначеним способом вздовж четвертого поверху.</p> <p>3. Контроль техніки спуску з четвертого поверху штурмової стінки зі зброєю.</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя гірське обладнання	[1-23]
166	ПЗ-101	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 34.</u> Закріплення та удосконалення навичок гірської підготовки : спусків різними способами по штурмовій стінці з використання спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті.</p> <p>1. Закріплення техніки вистрибування та самостраховкою з першого поверху.</p> <p>2. Закріплення техніки спуску з четвертого повеху по фалам.</p> <p>3. Закріплення техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкон третього поверху.</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p> <p>5. Методика підготовки (виконання завдань у ролі інструктора).</p>	Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя гірське обладнання	[1-23]
167	ПЗ-102	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 35.</u> Закріплення та удосконалення навичок гірської підготовки : спусків різними способами по штурмовій стінці з використання спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті.</p> <p>1. Контроль техніки ветого поверху з входженням у вікно третього поверху.</p> <p>2. Контроль техніки пересування по штурмової стінки з входженням у вікно другого поверху.</p> <p>3. Закріплення техніки пересування головою до низу вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкон другого поверху.</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p> <p>5. Методика підготовки (виконання завдань у ролі інструктора).</p>	Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя, гірське обладнання	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
168	ПЗ-103	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 36.</u> Закріплення та удосконалення навичок гірської підготовки : спусків різними способами по штурмовій стінці з використання спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки вистрибування та самостраховкою з першого поверху. 2. Закріплення техніки спуску з четвертого поверху по фалам. 3. Закріплення техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкон третього поверху. 4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. 5. Методика підготовки (виконання завдань у ролі інструктора). 	<p>Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя гірське обладнання</p>	[1-23]
		21	8	13	Тема 4. Практична стрільба		
169	ПЗ-104	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 21.</u> Закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання способів стрільби з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з різних положень після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт. 	<p>навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини</p>	[1-23]
170	СЗ-58	2	-	2	<p><u>Тема. 4Заняття 22.</u> Закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі. 2. Контроль швидкісної стрільби та дій по раптовим командам з перекатами. 3. Удосконалення техніки швидкісної замінів магазинів зв'язаними очами у висі головою до низу. 4. Контроль швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби після фізичного навантаження. 5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора). 	<p>навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини</p>	[1-23]
171	СЗ-59	2	-	2	<p><u>Тема. 4 Заняття 23.</u> Закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання способів стрільби з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з різних положень після виконання вправ за системою кросфіт. 	<p>навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска,</p>	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт.	автомобільні шини	
172	ПЗ-105	2	2	-	<u>Тема. 4 Заняття 24.</u> Закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Закріплення техніки виконання способів стрільби з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з різних положень після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт.	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини	[1-23]
173	СЗ-60	2	-	2	<u>Тема. 4 Заняття 25.</u> Закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Контроль швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі. 2. Контроль швидкісної стрільби та дій по раптовим командам з перекатами. 3. Удосконалення техніки швидкісної замінив магазинів зв'язаними очами у висі головою до низу. 4. Контроль швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби після фізичного навантаження. 5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).	навчальна зброя гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини	[1-23]
174	СЗ-61	2	-	2	<u>Тема. 4 Заняття 26.</u> Закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Контроль швидкісної стрільби та дій по раптовим командам з перекатами. 2. Удосконалення техніки швидкісної замінив магазинів зв'язаними очами у висі головою до низу. 3. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска,	[1-23]
175	РК-7	2	2	-	<u>Тема. 4 Заняття 27.</u> Закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Закріплення техніки виконання способів стрільби з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з різних положень після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт.	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска,	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
176	СЗ-62	2	-	2	<p><u>Тема. 4 Заняття 28.</u> Закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі. 2. Контроль швидкісної стрільби та дій по раптовим командам з перекатами. 3. Удосконалення техніки швидкісної замінив магазинів зв'язаними очами у висі головою до низу. 4. Контроль швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби після фізичного навантаження. 5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора). 	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронежилети, каски, автомобільні шини	[1-23]
178	СЗ-63	2	-	2	<p><u>Тема. 4 Заняття 29.</u> Закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання способів стрільби з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з різних положень після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт. 	навчальна зброя гімнастичні лави, бронежилети, каски, автомобільні шини	[1-23]
179	СЗ-64	1	-	1	<p><u>Тема. 4 Заняття 30.</u> Закріплення та удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Закріплення техніки виконання способів стрільби з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 5. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з різних положень після виконання вправ за системою кросфіт. 6. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт. 	навчальна зброя гімнастичні лави, бронежилети, каски, автомобільні шини	[1-23]
180	ДЗ-5	2	2		<p>Диференційований залік Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль за матеріалами тем 25-28.</p>		
		45	30	15	II півріччя IV курсу (8 семестр)		
		12	8	4	Тета 1. Тактико-спеціальна підготовка.		

1	2	3	4	5	6	7	8
181	ПЗ-107	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 57.</u> Удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Закріплення техніки виконання стрибку з горизонтальної опори з прекатом та зміною положень для стрільби.</p> <p>2. Контроль техніки подолання смуги перешкод в двох парах за системою БАрС після виконання комплексу за системою кросфіт.</p> <p>3. Контроль метання гранати на точність стоячи з укриття з ускладненням після бігу 400 метрів та після виконання вправ за системою кросфіт.</p> <p>4. Контроль стандарту фізичної підготовки (КСВ для ВДВ).</p>	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, спорядження	[1-23]
182	СЗ-65	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 58.</u> Удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. . Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та прекатом з ускладненням.</p> <p>2. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод в трійках за системою БАрС після виконання вправ за системою кросфіт.</p> <p>3. Закріплення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах правим лівим боком зі зброєю.</p> <p>4. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).</p>	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, спорядження	[1-23]
183	ПЗ-108	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 59.</u> Удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1 Закріплення техніки 10 перекатів вперед з скручуванням зі стабілізацією зброї після бігу 400 метрів після виконання вправ за системою кросфіт.</p> <p>2 Закріплення техніки перекату вперед зі стабілізацією зброї із-за укриття після про бігання відрізків 6х20 метрів.</p> <p>3 Удосконалення техніки виконання стрибку з горизонтальної балки перекатом та зміною положень для стрільби після бігу 400 метрів.</p>	Мішки з піском, індивідуальне обладнання, гімнастичні лави, секодомір, навчальна зброя,	[1-23]
184	СЗ-66	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 60.</u> Удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою.</p> <p>1. Удосконалення техніки десяти скручувань вправо(вліво) зі стабілізацією зброї в низькій стійці з ускладненням після бігу 400 метрів.</p>	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Контроль техніки скручування вправо (ліво) зі стабілізацією зброї в низькій ціні з ускладненням після виконання вправ за системою кросфіт 3. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).	зброя, спорядження	
185	ПЗ-109	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 61.</u> Удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Удосконалення техніки виконання всіх видів переكاتів та скручувань після бігу 400 метрів та виконання вправ за системою кросфіт. 2. Закріплення техніки десяти переكاتів вперед зі стабілізацією зброї після виконання тесту № 3.	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя, спорядження	[1-23]
186	ПЗ-110	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 62.</u> Удосконалення у подоланні спеціальних перешкод та метанні гранат. Удосконалення техніки пересування, заняття положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Удосконалення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах з стрибком та прекатом з ускладненням. 2. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод в трійках за системою БАрС після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Закріплення техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах правим лівим боком зі зброєю. 4. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).	Гімнастичні лави, секундомір, гранати, навчальна зброя спорядження	[1-23]
		6	4	2	Тема 2. Рукопашна підготовка		
187	ПЗ-111	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 45.</u> Удосконалення техніки прийомів рукопашного бою за системою БАрС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. 1. Закріплення техніки виконання прийомів обеззброєння противника при ударі автоматом в обмеженому просторі після виконання двох підходів силового комплексу за системою БАрС. 2. Контроль виконання чотирьох варіантів прийомів обшуку противника. 3. Контроль виконання силового тесту за системою БарС. 4. Контроль виконання п'яти варіантів прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду. 5. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.	Секундомір, автономні шини, навчальна зброя	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
188	СЗ-67	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 46.</u> Удосконалення техніки прийомів рукопашного бою за системою БАРС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <p>1. Контроль виконання п'яти універсальних прийомів, протидія озброєному противнику після трьох підходів силового комплексу за системою БАРС.</p> <p>2. Закріплення техніки метання ножів з різних положень.</p> <p>3. Закріплення техніки універсальних прийомів, протидія двом озброєним противникам після виконання двох підходів силового комплексу за системою БАРС.</p> <p>4. Контроль тесту № 3.</p>	Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя, ножі.	[1-23]
189	ПЗ-112	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 47.</u> Удосконалення техніки прийомів рукопашного бою за системою БАРС. Виконання спеціальних вправ прийомів та дій. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та безпекою.</p> <p>1. Закріплення техніки виконання двох прийомів обшуку та конвоювання противника після виконання силового комплексу за системою кросфіт.</p> <p>2. Закріплення техніки семи варіантів універсальних прийомів бою в обмеженому просторі.</p> <p>3. Закріплення техніки прийомів при обеззброєнні противника з різних положень від різних видів зброї після виконання силового комплексу за системою кросфіт.</p> <p>4. Контроль техніки шести варіантів універсальних прийомів бою з зброєю та без неї, протидія двом озброєним противником після виконання бігу 400 метрів.</p>	Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя гімнастичні мати.	[1-23]
		12	6	6	Тема 3. Гірська підготовка		
190	ПЗ-114	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 37.</u> Удосконалення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті.</p> <p>1. Контроль техніки спуску з четвертого поверху з входженням у вікно третього поверху після подолання смуги перешкод за системою БАРС.</p> <p>2. Контроль техніки пересування по штурмовій стінці з входження у вікно третього поверху, виконання двох підходів силового комплексу.</p> <p>3. Удосконалення техніки дій вздовж штурмової стінки (головою до низу з входженням у вікна та балкон другого поверху).</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт.</p>	Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя, гімнастичні мати, гірське обладнання.	[1-23]
191	СЗ-68	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 38.</u> Удосконалення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті.</p>	Секундомір, автономільні шини,	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>1. Контроль техніки спуску з четвертого поверху з входженням у вікно третього поверху після подолання смуги перешкод за системою БАрС.</p> <p>2. Контроль техніки пересування по штурмовій стінці з входження у вікно третього поверху, виконання двох підходів силового комплексу.</p> <p>3. Удосконалення техніки дій вздовж штурмової стінки (головою до низу з входженням у вікна та балкон другого поверху).</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за ситемою кросфіт.</p>	<p>навчальна зброя</p> <p>гімнастичні мати, гірське обладнання</p>	
192	ПЗ-115	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 39.</u> Удосконалення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті.</p> <p>1. Закріплення техніки вистрибування та самостраховкою з другого поверху.</p> <p>2. Удосконалення техніки спуску з третього поверху по фалам, виконання п'яти повторень тесту № 2.</p> <p>3. Контроль техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкон третього поверху.</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за ситемою кросфіт.</p> <p>5. Методика підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).</p>	<p>Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя, гімнастичні мати, гірське обладнання</p>	[1-23]
193	СЗ-69	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 40.</u> Удосконалення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті.</p> <p>1. Закріплення техніки вистрибування та самостраховкою з другого поверху.</p> <p>2. Удосконалення техніки спуску з третього поверху по фалам, виконання п'яти повторень тесту № 2.</p> <p>3. Контроль техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкон третього поверху.</p> <p>4. Розвиток фізичних якостей за ситемою кросфіт.</p> <p>5. Методика підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).</p>	<p>Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя, гімнастичні мати, гірське обладнання</p>	[1-23]
194	ПЗ-116	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 41.</u> Удосконалення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті.</p> <p>1. Закріплення техніки вистрибування та самостраховкою з другого поверху.</p> <p>2. Удосконалення техніки спуску з третього поверху по фалам, виконання п'яти повторень тесту № 2.</p> <p>3. Контроль техніки пересування вздовж штурмової стінки з входженням у вікна та балкон третього поверху.</p>	<p>Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя, гімнастичні мати, гірське обладнання</p>	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Розвиток фізичних якостей за ситемою кросфіт. 5. Методика підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).		
195	СЗ-70	2	-	2	<u>Тема 3. Заняття 42.</u> Удосконалення навичок гірської підготовки : спуски різними способами по штурмовій стінці з використанням спускового устаткування. Формування психологічної готовності до дій на висоті. 1. Закріплення техніки вистрибування та самостраховкою з другого поверху. 2. Удосконалення техніки спуску з третього поверху по фалам, виконання п'яти повторень тесту № 2. 3. Розвиток фізичних якостей за ситемою кросфіт. 4. Методика підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).	Секундомір, автономільні шини, навчальна зброя, гімнастичні мати, гірське обладнання	[1-23]
		15	12	3	Тема 4. Практична стрільба		
196	РК-8	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 31.</u> Удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Удосконалення техніки виконання способів швидкісної стрільби з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт.	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини.	[1-23]
197	СЗ-71	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 32.</u> Удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Контроль швидкісної стрільби з автомата на кородких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Удосконалення техніки швидкісної замінів магазинів зв'язаними очами у висі головою до низу. 3. Контроль швидкісної стрільби та дій по раптовим командам з перекатами після виконання вправ за системою кросфіт. 4. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби після виконання вправ за системою кросфіт. 5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини.	[1-23]
198	ПЗ-119	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 33.</u> Удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Закріплення техніки швидкісної стрільби на рухомих платформах.	навчальна зброя, гімнастичні лави,	[1-23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль другої вправи швидкісної стрільби з автомата в русі після виконання вправ за системою кросфіт.		
199	ПЗ-120	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 34.</u> Удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Удосконалення техніки виконання способів швидкісної стрільби з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з різних положень на рухомих платформах після виконання вправ за системою кросфіт. 3. Контроль техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт.	навчальна зброя гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини.	[1-23]
200	ПЗ-121	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 35.</u> Удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 1. Контроль швидкісної стрільби з автомата на коротких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт. 2. Удосконалення техніки швидкісної замінів магазинів зв'язаними очами у висі головою до низу. 3. Контроль швидкісної стрільби та дій по раптовим командам з перекатами після виконання вправ за системою кросфіт. 4. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби після виконання вправ за системою кросфіт. 5. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини.	[1-23]
	СЗ-71	1	-	1	<u>Тема 4. Заняття 36.</u> Удосконалення техніки та прийомів та дій практичної стрільби. 6. Контроль швидкісної стрільби з автомата на коротких відстаннях з різних положень та в русі після виконання вправ за системою кросфіт. 7. Удосконалення техніки швидкісної замінів магазинів зв'язаними очами у висі головою до низу. 8. Контроль швидкісної стрільби та дій по раптовим командам з перекатами після виконання вправ за системою кросфіт. 9. Контроль техніки швидкісної стрільби із-за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби після виконання вправ за системою кросфіт. 10. Методична підготовка (виконання завдань у ролі інструктора).	навчальна зброя, гімнастичні лави, бронезилети, каска, автомобільні шини.	[1-23]
201	Е-3	4	4	-	Екзамен		

III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Анохін Є. Д. Організація фізичної підготовки у військовій частині та у підрозділі: [навч. посіб.] – Л.: ЛВІ при НУ “Львівська політехніка”, 2001. – 163 с.
2. Анохін Є. Д. Порадник молодому офіцеру – організатору фізичної підготовки і спорту в військових частинах ЗС України: [навч. посіб.] / Є. Д. Анохін, О. М. Лойко, С. А. Єрьомін, В. Е. Щукін. – Львів: ВІ при НУ “Львівська політехніка”, 2000 р.
3. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців : навч. посібник / Барков В.І., Вербин Н.Б., Глазунов С.І., Жембровський С.М., Петрачков О.В. – К. : НУОУ, 2016 р. – 88 с.
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, затверджений постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3809-ХІІ – 20 с.
5. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року.
6. Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки: навч.-методич. посібн. / С.І. Глазунов, О.В. Молоков, С.М. Жембровський, Г.І. Сухорада. – К. : НАОУ, 2009. – 151 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. – К.: НУОУ, 2015 р. – 68 с. інв. № 7957.
8. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
9. Наказ Міністерства Внутрішніх Справ України від 13.10.2014 року № 1067 “Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України”.
10. Наказ Міністерства Внутрішніх Справ України від 26.01.2016 року № 50 “Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України”.
11. Настанова з фізичної підготовки в Прикордонних військах України (НФП-99). – Хмельницький : Видавництво НАПВУ, 2003. – 118 с/
12. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ: [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / І. С. Овчарук. – Одеса : Військова академія, 2014. – Ч.1. – 250 с.
13. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо - професійних програм, програм та робочих навчальних програм з навчальних дисциплін “ФВСФП” для к/с ВВНЗ / Укладач Сухорада Г.І. / За ред. Д.С. Грищенка, Ю.С. Фіногенова. К.: МО України, 2016 – 60 с.
14. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., та ін. Фізичне виховання військовослужбовців / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІНАУ, 2010. – 820 с.
15. Службова діяльність начальника фізичної підготовки і спорту військової частини: [навчально-методичний посібник] / Під ред. Є. Д. Анохін, С. А. Єрьомін, О. О. Мальцев.– Львів: ЛВІ, 2003. – 200 с.
16. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; № СТП 11.035.15.01.4.02; № СТП 11.035.15.01.4.03. Затвердж. наказом начальника ЦОСМП ЗС України №7 від 27.01.15 р.

17. 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 – К : НАОУ, 2017. – 272 с.
18. 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.
19. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред.. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.
20. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАрС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини : [навч.-метод. посібник] / О.В. Гуляк, І.С. Овчарук, М.В. Тверезовський, Ю.В. Гикало, І.Ф. Беловодов, А.О. Набока, І.А. Костюшко, С.В. Іванов; за загал. ред. І.С. Овчарука. — Одеса : Військова академія, 2018. – 135 с.
21. Овчарук І.С., Тверезовський М.В. Напрямки ефективного забезпечення БАрС засобами тактичної медицини / Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29-30 листопада 2017 р.) Національний університет оборони імені Івана Черняхівського; за заг.ред. В.І.Свистуна, О.В.Петрачкова.– К. : НУОУ, 2017. –360 с.
22. Стандарт підготовки І-СТ-3 (видання 2) : підготовка військовослужбовця з тактичної медицини. – К. : «МП Леся», 2015. – 148 с.
URL: <http://www.medsanbat.info/.../Стандарт%20підготов> (дата звернення : 02.12.2017).
23. Базові положення та основні елементи підготовки за Бойовою армійською системою (БАрС). Частина 1./ під загальною редакцією Овчарука І.С. – Одеса : Військова академія, 2016. – Ч.1. – 250 с.

IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом підготовки зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності:
для курсантів денної форми навчання: на 5 курсі – диференційований залік.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

Засоби поточного контролю.

Питання до рубіжного контролю № 1.

1. Історія виникнення БАрС.
2. Напрямки підготовки за системою БАрС.
3. Виконати перекиди через праве та ліве плече.
4. Виконати переكاتи в лівий правий бік.
5. Описати стандарт фізичної підготовки (КСВ для ССО).
6. Виконати серію ударів руками та ногами з проходом вліво (право).

Засоби підсумкового контролю.

Диференційований залік включає в себе: одне теоретичних питання, одне методичне завдання та практичне виконання вправи:
перше питання – теоретичне питання до теми № 1
друге питання – практичне питання до теми № 2

Питання до рубіжного контролю № 2.

1. Виконати практичне в'язання п'яти основних вузлів.
2. Виконати зв'язування страху вальної системи із мотузки.
3. Виконати спуску з першого поверху штурмової стінки.
4. Прийняти різні вихідні положення для стрільби стоячи.
5. Прийняти різні вихідні положення для стрільби з коліна.
6. Прийняти різні вихідні положення для стрільби лежачи.
7. Виконати заміну трьох магазинів в русі за технікою швидкісної заміни магазинів.
8. Контроль виконання тесту № 1.

9. Виконати рух по нерухомих вузьких опорах в двох напрямках.
10. Подолати смугу перешкод за БАрС.
11. Контроль тесту №2.

Екзамен

1. Виконання серії перекидів.
2. Виконати серію ударів руками та ногами з проходом вліво (право).
3. Виконати практичне в'язання п'яти основних вузлів.
4. Виконати спуску з першого поверху штурмової стінки.
5. Прийняти різні вихідні положення для стрільби.

Питання до рубіжного контролю № 3.

1. Історія виникнення Кросфіт.
2. Основні положення Кросфіт.
3. Напрямок підготовки за системою Кросфіт.
4. Виконання прийомів обеззброєння противника при ударах ножом.
5. Виконання прийомів обеззброєння противника при ударах автоматом.
6. Виконання прийомів звільнення від захоплень противником ззаду та спереду.
7. Підйом визначеними способами на третій поверх.
8. Підйом на другий поверх штурмової стінки зі зброєю.
9. Контроль виконання тесту № 1.
10. Контроль тесту №2.

Засоби підсумкового контролю.

Диференційований залік включає в себе: одне теоретичних питання, одне методичне завдання та практичне виконання вправи:
перше питання – теоретичне питання до теми № 5
друге питання – практичне питання до теми № 7

Питання до рубіжного контролю № 4.

1. Прийняти вихідні положення для стрільби стоячи.
2. Прийняти вихідні положення для стрільби з коліна.
3. Прийняти вихідні положення для стрільби лежачи.

4. Подолати смугу перешкод за БАрС зі зброєю.
5. Підйом на третій поверх штурмової стінки зі зброєю.
6. Контроль виконання тесту № 1.
7. Контроль виконання тесту № 2.
8. Контроль виконання тесту № 3.
9. Виконання прийомів обеззброєння противника при ударах ножом.
10. Виконання прийомів обеззброєння противника при ударах автоматом.
11. Виконати практичне в'язання п'яти основних вузлів.
12. Виконати зв'язування страху вальної системи із мотузки.

Засоби підсумкового контролю.

Диференційований залік включає в себе: одне теоретичних питання, одне методичне завдання та практичне виконання вправи:
перше питання – теоретичне питання до теми № 9
друге питання – практичне питання до теми № 11

Питання до рубіжного контролю № 5.

1. Контроль виконання тесту №2.
2. Контроль виконання тесту №3.
3. Виконати практичне в'язання п'яти основних вузлів.
4. Підйом визначеними способами на третій поверх.
5. Підйом на другий поверх штурмової стінки зі зброєю.
6. Виконання прийомів обеззброєння противника при ударах автоматом.

Засоби підсумкового контролю.

Диференційований залік включає в себе: одне теоретичних питання, одне методичне завдання та практичне виконання вправи:
перше питання – теоретичне питання до теми № 13
друге питання – практичне питання до теми № 15

Питання до рубіжного контролю № 6.

1. Подолати смугу перешкод за БАрС зі зброєю.
2. Підйом визначеними способами на третій поверх.
3. Підйом на другий поверх штурмової стінки зі зброєю.
4. Контроль виконання тесту № 1.

5. Контроль виконання тесту № 4.
6. Контроль виконання тесту № 6.
7. Виконання прийому відбору ножа при ударі прямо.
8. Виконання прийому відбору ножа при ударі ножем знизу.
9. Виконання прийому відбору ножа при ударі зверху.

Екзамен

1. Виконання прийому відбору ножа при різних ударах.
2. Підйом на другий поверх штурмової стінки зі зброєю.
3. Подолати смугу перешкод за БАрС .
4. Контроль виконання тесту № 1

Питання до рубіжного контролю № 7.

1. Виконання прийому відбору автомату при ударі магазином.
2. Виконання обеззброєння противника при нанесенні уколу багнетом (тичка стволом автомату).
3. Виконання прийому відбіру автомату при загрозі ним ззаду.
4. Виконати боковий перекид через ліве плече.
5. Контроль виконання тесту №2.
6. Контроль виконання тесту №6.
7. Прийняти вихідні положення для стрільби з коліна.
8. Прийняти вихідні положення для стрільби лежачи.

Засоби підсумкового контролю.

Диференційований залік включає в себе: одне теоретичних питання, одне методичне завдання та практичне виконання вправи:

перше питання – теоретичне питання до теми № 17

друге питання – практичне питання до теми № 19

Питання до рубіжного контролю № 8.

1. Виконання прийому відбору пістолету при загрозі з переду.
2. Виконання прийому відбір пістолету при загрозі ззаду.
3. Виконати перекид назад через ліве плече.
4. Контроль виконання тесту №1.
5. Контроль виконання тесту №2.

6. Контроль виконання тесту №6.
7. Підйом визначеними способами на третій поверх.
8. Підйом на другий поверх штурмової стінки зі зброєю.

Екзамен

1. Подолати смугу перешкод за БАРС зі зброєю.
2. Виконання прийому відбору ножа при різних ударах.
3. Виконання прийому відбору автомата при різних ударах.
4. Підйом на третій поверх штурмової стінки зі зброєю.
5. Спуск з третього поверху штурмової стінки зі зброєю.

V. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

Предметом навчальної дисципліни є спеціальні фізичні вправи прийоми та дії.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Методика спеціальної фізичної підготовки” є вимоги нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, фізичної підготовки, а також передових теоретичних методик сучасної світової та вітчизняної науки з спеціальної фізичної підготовки.

Базисом методика спеціальної фізичної підготовки є закономірності, що вивчаються такими науками як фізіологія, анатомія, біомеханіка, загальна теорія фізичного виховання.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Бойова система виживання воїнів (у т.ч. військово-медична підготовка)”, “Стрілецька зброя та вогнева підготовка”, “Вогнева підготовка”, “Повітрянодесантна підготовка”, “Загальна тактика”.

Методика спеціальної фізичної підготовки входить до переліку навчальних дисциплін циклу професійно-спеціальної підготовки фахівців за спеціальністю “Фізична культура і спорт”, вивчення якої відіграє провідну роль у професійному становленні майбутніх спеціалістів з фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб. Вона узагальнює й висвітлює комплекс знань, уявлень про загальні основи спеціальної фізичної підготовки, основних елементів БАРС, орієнтує фахівця з фізичної культури і спорту на проведення навчально-тренувальних занять з подолання перешкод, прискореного пересування, активізацію, підтримку та відновлення фізичних сил військових фахівців у сфері військової діяльності.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого їх спонукання до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

Основними видами навчальних занять є: лекції, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік, екзамен.

На лекційних заняттях курсанти отримують фундаментальні знання з дисципліни, системи управління спеціальною фізичною підготовкою; організацію форм фізичної підготовки з елементами спеціальної фізичної підготовки та БАРС.

Практичні заняття проводяться з метою засвоєння курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих завдань з питань спеціальної фізичної підготовки, її проведення, відпрацювання відповідних документів.

Самостійні заняття курсантів передбачають виконання ними завдань, які сприяють відпрацюванню та засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню отриманих знань та практичних умінь. Під час самостійних занять курсанти, також, виконують індивідуальні завдання, які винесені за межі лекційного курсу та висвітлюються у доступній методичній літературі.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу програми навчальної дисципліни, перевірка їх готовності до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському (груповому) занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тижні для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

Рубіжний контроль є обов'язковим. Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання практичних завдань (методичного завдання).

Рубіжний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять наприкінці вивчення протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білету (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається. Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, не виконання практичних нормативів) викладач відстороняє його від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених. Курсант, який на поточному контролі отримав оцінку «незадовільно», повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку, екзамену) не допускається.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня їх знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом, навичок роботи з електронно-обчислювальною технікою тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль ними здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді диференційованого заліку (екзамену) в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час диференційованого заліку чи

екзамену (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Курсанти, що мають заборгованості до диференційованих заліків (екзамену) не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до їх відома перед початком його проведення. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від диференційованого заліку (екзамену).

Оцінка за диференційований залік вноситься у екзаменаційну відомість, а за екзамен – у екзаменаційну відомість та Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне, та за необхідністю – лекційне).
2. Дисципліна у кожному семестрі повинна мати рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множиться на три).

3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку або екзамену не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.

4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елемента робочої програми дисципліни в цілому, чи окремого модулю, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта, яку він має ліквідувати на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік. Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних);

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$ПУ = \frac{C_{бал} \times 70\%}{\max_{бал}}, \quad (3)$$

де $C_{бал}$ — сумарний бал за семестр;

$\max_{бал}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань), які сумарно складають 30 балів (табл. 1).

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування слухачу (курсанту) заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Результати за диференційований залік заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 1

Відомість проведення диференційованого заліку (екзамену)

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)				Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)				Усна перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)				Сумарний бал
			№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	

Для семестрів, де навчальним планом передбачено екзамен, загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 60 балів) та суми балів, що набрані під час складання екзамену (максимально 40 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{бал} = \sum_{i=1}^n O_{НЗ} + \sum_{i=1}^n (O_{МК} \times 3), \quad (4)$$

де $O_{НЗ}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне, лабораторне);

$O_{МК}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал	max бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за екзамен (диф. залік)	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Таблиця 3

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (5)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних)

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 60\%}{\max_{\text{бал}}}, \quad (6)$$

де $C_{\text{бал}}$ — сумарний бал за семестр;

$\max_{\text{бал}}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Результати за екзамен заносяться у таблицю 2. Бал за екзамен переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 4

Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Курсанти, які не склали диференційований (екзамен) залік з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку (екзамену) допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку (екзамену) приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Методика спеціальної фізичної підготовки” виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку та екзамену, які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Протокол від “08” серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник
“10” серпня 2019 року

Назарій ВЕРБИН

