

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняхівського**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

**ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

2.3.03 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

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.3.03 МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

I. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Програма вивчення навчальної дисципліни “Методика спеціальної фізичної підготовки” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки військових фахівців та забезпечує підготовку курсантів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальністю – “Фізична культура і спорт”, спеціалізацією – “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” для проходження служби на посадах за призначенням.

Метою вивчення навчальної дисципліни “Методика спеціальної фізичної підготовки” є формування у курсантів знань зі спеціальної фізичної підготовки, оволодіння зброєю, прийомами рукопашного бою у тому числі за Бойовою армійською системою та іншими видами підготовки та ефективно їх застосовувати в будь-яких обставинах.

Під час засвоєння навчальної дисципліни курсантами набуваються **компетентності**:

1. Здатність організовувати процес підготовки за Бойовою армійською системою (БАРС).

2. Здатність організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття та змагання з військово-прикладних видів спорту.

3. Здатність організовувати та проводити основні форми фізичної підготовки, підтримувати високу фізичну підготовленість особового складу.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми визначені та сформульовані наступні **результати** навчання:

1. Продемонструвати техніку виконання вправ, прийомів і дій за видами підготовки Бойової армійської системи, володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять, виконувати фізичні вправи, прийоми та дії за стандартами підготовки (нормативними вимогами).

2. Володіти методикою проведення навчально-тренувальних та інших видів занять, в тому числі за Бойовою армійською системою (БАРС).

3. Володіти методикою організації занять за видами підготовки БАРС.

4. Володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять з подолання перешкод, прискореного пересування, у тому числі в складі підрозділу у відповідності до етапу навчання.

II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

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.

Навчальна дисципліна вивчається р 1 по 8 семестри. Обсяг навчальної дисципліни складає 405 годин /13,5 кредитів ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 260 годин (лекцій – 4 год., практичних занять – 256 год., рубіжних контролів – 18, диференційованих заліків – 10 год., екзаменів – 6 год.); на самостійну роботу – 145 годин.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік, екзамен.

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

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.

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності: у 1, 3, 4, 5, 7 семестрі – диференційований залік; 2, 6, 8 семестрі – екзамен.

Крім цього, рівень засвоєння курсантами навчального матеріалу з навчальної дисципліни перевіряється та оцінюється в ході комплексного екзамену під час проведення атестації, з метою визначення рівня підготовленості випускників до виконання функціональних обов'язків начальника фізичної підготовки і спорту військової частини.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов'язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних курсантами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

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 готовності курсантів 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, 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 тиждень для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від рубіжного контролю.

Курсанти, що мають заборгованості до рубіжних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, не виконання практичних нормативів) викладач відстороняє цього курсанта 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 рубіжному контролі отримав оцінку «незадовільно», повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку, екзамені) не допускається.

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

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 білети (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 (екзамені).

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня 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 курсантами 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 та 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.

Оцінка за диференційований залік (екзамен) вноситься у екзаменаційну відомість, 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 окремої теми, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта. Такий курсант має ліквідувати її 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.

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

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

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

3. Вираховується поточна успішність.

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

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

$\text{max}_{\text{бал}}$ — 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. 3).

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 курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі

специфікою навчальної дисципліни.

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

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал	мак 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

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

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 курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.

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.

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

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

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

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

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

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.

Бал за екзамен складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань (практичних нормативів)), які сумарно складають 40 балів (табл. 1).

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

Курсанти, які не склали диференційований залік чи екзамен 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) у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання” 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.

ІІІ. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні основні поняття і визначення:

БАРС – комплекс взаємопов’язаних вмінь та навичок, яких здобувають військовослужбовці під час проведення занять (заходів) з фізичної (спеціальної фізичної) підготовки, їх використання під час тактичної, тактико-спеціальної (спеціальної), вогневої підготовки та інших предметів навчання, що забезпечують готовність військовослужбовців до ефективного виконання визначених бойових (спеціальних) завдань.

інструктор БАРС – фахівець, який здійснює військово-професійне навчання особового складу, набув стійких умінь та навичок з БАРС

витривалість – це спроможність військовослужбовця протистояти стомленню у процесі рухової діяльності;

військово-прикладні рухові навички та вміння військовослужбовців – це доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються відповідно до поставлених завдань;

контроль фізичної підготовки – це діяльність посадових осіб військової частини (підрозділу) з вивчення і аналізу фактичного стану та кінцевих результатів її функціонування, яка проводиться відповідно до встановлених вимог і знаходить втілення у визначеній системі перевірки та оцінювання;

організаційно-методичні навички та вміння керівника щодо організації фізичної підготовки військовослужбовців – це сукупність прийомів і дій керівника, які дозволяють йому якісно та відповідно до встановлених вимог організувати виконання покладених на нього завдань, методично правильно навчати та виховувати підлеглих;

процес фізичного вдосконалення військовослужбовців – це сукупність засобів, методів та форм фізичної підготовки, який реалізується шляхом застосування визначених функцій навчання, розвитку та виховання, а також злагодження підрозділів;

специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців – це найбільш загальні керівні положення, що ґрунтуються на закономірностях процесу формування та підтримання фізичної готовності особового складу до бойової діяльності, управління даним процесом та які забезпечують суттєве підвищення ефективності функціонування системи фізичної підготовки за умови їх практичної реалізації;

спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка військовослужбовця – частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток і вдосконалення його спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності та дій навколишнього середовища;

спеціальні якості військовослужбовця – це властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих факторів військово-професійної діяльності та дій навколишнього середовища;

спритність (координаційні здібності) – це спроможність військовослужбовця виконувати рухові дії координовано і точно, а також своєчасно і раціонально вправлятися з новим завданням, яке виникло неочікувано;

фізична готовність військовослужбовця – це такий конкретний фізичний стан військовослужбовця, який відповідає вимогам сучасного бою та дозволяє йому успішно виконувати бойові завдання відповідно до його бойового призначення;

фізична підготовка у Збройних Силах України – це цілеспрямований керований процес фізичного вдосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їх військово-професійної діяльності і є одним із головних предметів бойової підготовки, важливим елементом боєздатності органів військового управління, військових частин і підрозділів; вона спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до виконання службово-бойових та професійних завдань за призначенням;

фізична підготовленість військовослужбовця – це такий конкретний фізичний стан, який характеризується рівнем розвитку фізичних якостей та ступенем сформованості прикладних рухових навичок і вмінь;

фізичне вдосконалення військовослужбовця – це процес покращення фізичного стану військовослужбовця, а також формування пов'язаних з ним переконань, потреб, знань і вмінь у результаті систематичного виконання фізичних вправ та впливу відповідних сприятливих умов;

фізичне навантаження – це ступінь впливу фізичних вправ на організм військовослужбовця, який визначається та регулюється за частотою серцевих скорочень (пульсом);

функціональний стан організму – це такий стан організму, який характеризується ступенем функціональної повноцінності усіх внутрішніх органів і систем, їхньою стійкістю до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності, а також наявністю чи відсутністю яких-небудь захворювань.

Послідовність вивчення та методика викладання дисципліни передбачає послідовне проведення всіх видів занять, що сприяє зменшенню часу між поданням матеріалу, його сприйняттям і закріпленням.

Структурна побудова дисципліни, розподіл навчального часу за темами та видами навчальних занять наведена у розділі IV.

Тема 1. Тактико- спеціальна підготовка. Історія виникнення БАрС. Основні положення БАрС. Відмінність системи БАрС від інших бойових систем. Напрямки підготовки за системою БАрС. Навчання техніки перекидів та перекатів. Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї). Навчання стандарту фізичної підготовки. Розвиток фізичних якостей за системою кросфіт. Навчання техніки скручувань. Навчання базової техніки контролю рук. Навчання техніки метання гранати на точність з місця (без зброї). Навчання техніки пересування по нерухомих та вузьких опорах. Навчання техніки подолання смуги перешкод за системою БАрС. Історія виникнення Кросфіт. Основні положення Кросфіт. Відмінність системи Кросфіт від інших систем. Напрямок підготовки за системою Кросфіт. Навчання техніки виконання елемента стрибку вперед та перекату зі зміною положень для стрільби.

Тема 2. Рукопашна підготовка. Навчання ударної техніки руками та ногами з проходом вліво (право). Навчання ударної техніки руками та ногами з проходом вперед. Навчання техніки універсальних прийомів, протидія озброєному противнику, прийомів бою зі зброєю та без неї. Навчання техніки перекату вперед зі стабілізацією зброї (без зброї). Навчання техніки скручування на місці (без зброї). Навчання техніки скручування по колу зі стабілізацією зброї (без зброї). Навчання техніки прийняття вихідних положень для стрільби в низькій стійці (без зброї). Навчання техніки прийомів обеззброєння противника при ударі ножем. Навчання техніки прийомів обеззброєння противника при ударі автоматом. Навчання техніки виконання універсальних прийомів бою зі зброєю та без неї, протидія озброєному противнику. Навчання техніки виконання прийомів обеззброєння противника при ударі ножем.

Тема 3. Гірська підготовка. Вивчення вузлів, карабінів, страхувальної підвісної системи. Навчання техніки спуску з першого поверху штурмової стінки (без бою). Навчання техніки самострахування спуску з першого поверху штурмової стінки (без зброї). Навчання вихідним положенням при стрільбі. Навчання способам швидкісної стрільби з різних положень. Тренування техніки швидкісної заміни магазинів. Навчання техніки швидкісної стрільби із- за укриття з автомата зі зміною позицій та положень для стрільби. Формування психологічної готовності до зустрічі з противником та небезпекою. Навчання техніки підйомів визначених способом на другий поверх. Навчання техніки самострахування та спуску з другого поверху штурмової стінки зі зброєю.

Тема 4. Практична стрільба. Навчання техніки швидкісної стрільби з автомата на коротких відстанях з різним положень та в русі. Тренування техніки швидкісної заміни магазинів. Навчання техніки швидкісної стрільби на рухомих платформах.

**IV. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА БЛОКАМИ ЗМІСТОВНИХ МОДУЛІВ (РОЗДІЛАМИ),
ТЕМАМИ І ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Шифр і назва вмінь і змістовних модулів, номери та назви тем	Усього годин	Із них		У тому числі за видами навчальних занять							Курсові роботи	Індивідуальних завдань	Підсумковий контроль
		навчальні заняття	самостійна робота	лекції	семінарські заняття, групові заняття	практичні заняття	групові вправи	командно-штабні навчання	воєнні ігри	рубіжний контроль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I курс													
I семестр													
Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка	12	8	4	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Рукопашна підготовка.	8	8	-	-	-	6	-	-	-	2	-	-	-
Тема 3. Гірська підготовка.	8	2	6	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Диференційований залік	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Усього за I семестр	30	20	10	2	-	14	-	-	-	2	-	-	2
I курс													
II семестр													
Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка	12	6	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Рукопашна підготовка.	4	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Гірська підготовка.	6	4	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Тема 4. Практична стрільба.	4	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Екзамен	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього за II семестр	30	20	10	-	-	14	-	-	-	2	-	-	4
Усього за I курс	60	40	20	2	-	28	-	-	-	4	-	-	6
II курс													
III семестр													
Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка	12	8	4	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Рукопашна підготовка.	6	4	2	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Гірська підготовка.	8	6	2	-	-	4	-	-	-	2	-	-	-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Тема 4. Практична стрільба.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Диференційований залік	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Усього за III семестр	30	20	10	2	-	14	-	-	-	2	-	-	2
II курс													
IV семестр													
Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка	10	8	2	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Рукопашна підготовка.	12	8	4	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Гірська підготовка.	13	8	5	-	-	6	-	-	-	2	-	-	-
Тема 4. Практична стрільба.	8	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Диференційований залік	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Усього за IV семестр	45	30	15	-	-	26	-	-	-	2	-	-	2
Усього за II курс	75	50	25	2	-	40	-	-	-	4	-	-	4
III курс													
V семестр													
Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка	4	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Рукопашна підготовка.	4	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Гірська підготовка.	4	4	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Тема 4. Практична стрільба.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Диференційований залік	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Усього за V семестр	15	10	5	-	-	6	-	-	-	2	-	-	2
III курс													
VI семестр													
Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка	40	34	6	-	-	34	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Рукопашна підготовка.	38	24	14	-	-	24	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Гірська підготовка.	30	18	12	-	-	14	-	-	-	4	-	-	-
Тема 4. Практична стрільба.	23	-	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Екзамен	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього за VI семестр	135	80	55	-	-	72	-	-	-	4	-	-	4
Усього за III курс	150	90	60	-	-	78	-	-	-	6	-	-	6
IV курс													
VII семестр													
Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка	22	14	8	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Рукопашна підготовка.	18	16	2	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Гірська підготовка.	14	12	2	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Тема 4. Практична стрільба.	19	6	13	-	-	4	-	-	-	2	-	-	-
Диференційований залік	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Усього за VII семестр	75	50	25	-	-	46	-	-	-	2	-	-	2
IV курс													
VIII семестр													
Тема 1. Тактико-спеціальна підготовка	12	8	4	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Рукопашна підготовка.	6	4	2	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Гірська підготовка.	12	6	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Практична стрільба.	11	8	3	-	-	6	-	-	-	2	-	-	-
Екзамен	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього за VIII семестр	45	30	15	-	-	24	-	-	-	2	-	-	4
Усього за IV курс	120	80	40	-	-	70	-	-	-	4	-	-	6
Усього за дисципліну	405	260	145	-	-	216	-	-	-	18	-	-	22

**V. ПЕРЕЛІК КОМАНДНО-ШТАБНИХ (ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ) НАВЧАНЬ, ВОЄННИХ ІГОР,
КУРСОВИХ РОБІТ (ПРОЕКТІВ), ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

Назва командно-штабного (тактико-спеціального) навчання, оперативної (тактичної) задачі, воєнної гри, курсової роботи	Розподіл часу		
	Усього годин	У тому числі	
		У класах	На місцевості
Командно-штабні (тактико-спеціальні) навчання	-	-	-
Воєнні ігри	-	-	-
Курсові роботи (індивідуальні завдання)	-	-	-

VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

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 Черняховського, 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.Свистун, 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.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від "08" серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник
"09" серпня 2019 року.

Назарій ВЕРБИН



