

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняхівського

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

О.ПЕТРАЧКОВ

“ ____ ” _____ 2019 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.3.05 ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

для підготовки слухачів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (заочна форма навчання)

Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Ступінь вищої освіти	магістр
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 ЗАНЬ

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	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Командно-штабні навчання		
1 курс		60	10	50	4	2	-	2	2	-	-	-
у тому числі	І збір	16	10	6	4	2	-	2	2	-	-	-
	І міжзборовий період	44	-	44	-	-	-	-	-	-	-	-
2 курс		150	30	120	4	4	-	4	14	-	-	4
у тому числі	ІІ збір	24	14	10	4	2	-	2	6	-	-	-
	ІІ міжзборовий період	100	-	100	-	-	-	-	-	-	-	-
	підсумково-випускний збір	26	16	10	-	2	-	2	8	-	-	4
Усього за навчальну дисципліну		210	40	170	8	6	-	6	16	-	-	4

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ 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 викладача	Самостійні заняття			
1	2	3	4	5	6	7	8
		16	10	6	І збір		
		16	10	6	Тема 1. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичної підготовки військовослужбовців.		
1	Л-1	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 1.</u> Загальні основи професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. 1. Загально-теоретичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. 2. Концептуальні положення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 11, 12, 16, 20, 21, 32,39, 40,41]
2	С-1	4	2	2	<u>Тема 1. Заняття 2.</u> Загальна характеристика засобів професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. 1. Основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців. 2. Фіксована доповідь: “Специфіка застосування засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців”. 3. Професійно-прикладна фізична підготовка в основних форми фізичної підготовки.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 11, 12, 16, 20, 21, 32,39, 40,41]
3	ГЗ-1	4	2	2	<u>Тема 1. Заняття 3.</u> Подолання перешкод у системі підготовки військ у Збройних Силах України. 1. Подолання перешкод у системі бойової підготовки військ. 2. Сучасні вимоги до подолання перешкод у Збройних Силах України. 3. Особливості подолання перешкод військовослужбовцями різних вікових груп та категорій.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[16, 18, 19, 20, 21, 26, 28, 37, 39,40, 41, 43]

1	2	3	4	5	6	7	8
4	С-2	4	2	2	<p><u>Тема 1. Заняття 4.</u> Загальна характеристика засобів професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців.</p> <p>1. Основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців.</p> <p>2. Фіксована доповідь: “Розвиток та вдосконалення фізичних якостей шляхом подолання перешкод та метання гранат”.</p> <p>3. Психологічна підготовка військовослужбовців під час подолання перешкод.</p>	Мультимедійний проектор, комп’ютер	[16, 18, 19, 20, 21, 26, 28, 37, 39, 40, 41, 43]
5	Л-2	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 5.</u> Організація та проведення занять з військово-прикладного плавання.</p> <p>1. Загальнотеоретичні основи військово-прикладного плавання.</p> <p>2. Організація та проведення занять з військово-прикладного плавання.</p> <p>3. Особливості тренування способам військово-прикладного плавання в обмундируванні.</p>	Мультимедійний проектор, комп’ютер	[1, 10, 12, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 28, 29, 30, 31, 39]
		44	-	44	I міжзоровий період		
		30	-	30	Тема 1. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичної підготовки військовослужбовців.		
		14	-	14	Розроблення магістерської роботи		
		24	14	10	III збір		
		4	2	2	Тема 1. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичної підготовки військовослужбовців.		
6	РК	4	2	2	Рубіжний контроль	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-44]
		10	6	4	Тема 2. Теоретичні та практичні аспекти застосування професійно-прикладної фізичної підготовки у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців.		
7	Л-3	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 1.</u> Теоретичні аспекти застосування професійно-прикладної фізичної підготовки у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців.</p> <p>1. Історичні передумови розвитку Бойової Арміїської Системи (БАРС).</p> <p>2. Бойова Арміїська Система у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців.</p> <p>3. Сучасні вимоги до Бойової Арміїської Системи у Збройних Силах України.</p>	Мультимедійний проектор, комп’ютер	[16, 18, 19, 20, 21, 22, 37, 39]
8	С-3	4	2	2	<p><u>Тема 2. Заняття 2.</u> Теоретичні аспекти застосування професійно-прикладної фізичної підготовки у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців.</p> <p>1. Фіксована доповідь: “Матеріальне забезпечення занять з Бойової Арміїської</p>	Мультимедійний проектор,	[16, 18, 19, 20, 21, 22, 37, 39]

1	2	3	4	5	6	7	8
					Системи”. 2. Зміст та система прийомів під час акробатичних вправ та подолання перешкод. 3. Фізичне навантаження та щільність навчальних занять з Бойової Арміїської Системи.	комп'ютер	
9	ПЗ-1	4	2	2	<u>Тема 2. Заняття 3.</u> Загальна характеристика засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців. 1. Особливості навчання акробатичних вправ, різних способів переміщення. 2. Подолання перешкод без зброї і спорядження та зі зброєю і спорядженням. 3. Особливості навчання техніки одиночних та серії комбінованих ударів руками, ногами. 4. Обеззброєння противника від ударів (ножа, палиці, ПМ, автомата).	Зал рукопашного бою	[16, 18, 19, 20, 21, 22, 37, 39]
		10	6	4	Тема 3. Фізичне вдосконалення військовослужбовців засобами професійно-прикладної фізичної підготовки		
10	Л-4	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 1.</u> Фізичне вдосконалення військовослужбовців засобами рукопашного бою. 1. Історія розвитку рукопашного бою. 2. Рукопашний бій в системі бойової підготовки ЗСУ. 3. Основні поняття, класифікація і термінологія рукопашного бою.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 6, 10, 12, 16, 18, 19, 20, 21, 28]
11	С-4	4	2	2	<u>Тема 3. Заняття 2.</u> Фізичне вдосконалення військовослужбовців засобами рукопашного бою. 1. Фіксована доповідь: “Історичні передумови становлення рукопашного бою у Збройних Силах України”. 2. Фіксована доповідь: “Особливості змісту рукопашного бою а Наставах з фізичної підготовки у період з 1954 по 1987”. 3. Фіксована доповідь: “Особливості змісту рукопашного бою а Наставах з фізичної підготовки у період з 1991 року”.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 6, 10, 12, 16, 18, 19, 20, 21, 28]
12	ПЗ-2	4	2	2	<u>Тема 3. Заняття 3.</u> Фізичне вдосконалення військовослужбовців засобами рукопашного бою. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання положення до бою без зброї та зі зброєю (автоматом). 2. Вивчення техніки виконання пересувань. 3. Ознайомлення та розучування техніки самострахування при падінні. 4. Ознайомлення та розучування техніки пересування зі зброєю.	Зал рукопашного бою	[1, 2, 6, 10, 12, 16, 18, 19, 20, 21, 28]
		100	-	100	III міжзборовий період		
		40	-	40	Тема 2. Теоретичні та практичні аспекти застосування професійно-прикладної фізичної підготовки у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців.		

1	2	3	4	5	6	7	8
		44	-	44	Тема 3. Фізичне вдосконалення військовослужбовців засобами професійно-прикладної фізичної підготовки		
		16	-	16	Розроблення магістерської роботи		
		26	16	10	підсумково-випускний збір		
		10	6	4	Тема 2. Теоретичні та практичні аспекти застосування професійно-прикладної фізичної підготовки у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців.		
13	ПЗ-3	2	2	-	<i>Тема 2. Заняття 4.</i> Загальна характеристика засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців. 1. Способи переповзання. 2. Пересування по вузькій опорі. 3. Техніка виконання спеціальних прийомів та дій та методика їх навчання. 4. Дії на спеціальних комплексах.	Стадіон, смуга перешкод	[16, 18, 19, 20, 21, 22, 37, 39]
14	ГЗ-2	4	2	2	<i>Тема 2. Заняття 5</i> Загальна характеристика засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців. 1. Зміст та система техніки одиночних та серії комбінованих ударів руками, ногами та обеззброєння противника від ударів (ножа, палиці, ПМ, автомата). 2. Особливості навчання техніки одиночних та серії комбінованих ударів руками, ногами та обеззброєння противника від ударів (ножа, палиці, ПМ, автомата). 3. Фізичне навантаження та щільність навчальних занять з рукопашного бою.	Зал рукопашного бою	[16, 18, 19, 20, 21, 22, 37, 39]
15	ПЗ-4	4	2	2	<i>Тема 2. Заняття 6.</i> Загальна характеристика засобів гірської підготовки у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців. 1. Комплекс прийомів та вправ під час занять гірською підготовкою. 2. Матеріальне забезпечення занять з гірської підготовки. 3. Збереження та ремонт.	Стадіон	[16, 18, 19, 20, 21, 22, 37, 39]
		10	6	4	Тема 3. Фізичне вдосконалення військовослужбовців засобами професійно-прикладної фізичної підготовки		
16	С-5	4	2	2	<i>Тема 3. Заняття 4.</i> Фізичне вдосконалення військовослужбовців засобами лижної підготовки. 1. Способи застосування лиж під час ведення бойових. 2. Техніка ведення стрільби та метання гранати на лижах. 3. Фіксована доповідь на тему «Техніка подолання перешкод із застосуванням лиж» у складі підрозділу (малих груп). 4. Особливості подолання канав та ярів, ділянок з водою під снігом, покритих кригою. 5. Способи застосування лиж для транспортування майна, евакуації пораненого під час	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[4, 10, 11, 16, 18, 19, 20, 21, 27, 28, 39, 40, 44]

1	2	3	4	5	6	7	8
					здійснення рейдових дій.		
17	ПЗ-5	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 5.</u> Фізичне вдосконалення військовослужбовців засобами спортивних ігор.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомлення та розучування техніки гри в гандбол. 2. Ознайомлення з тактикою гри. 3. Тренування техніки пересування в нападі та захисті. 4. Тренування техніки бігу, володіння м'ячом. 5. Тренування прийомам дій воротаря. 6. Гра за спрощеними правилами. 	Спортивний майданчик	[3, 5, 7, 8, 9, 13,14, 17, 24, 28, 35, 36, 38, 42]
18	ПЗ-6	4	2	2	<p><u>Тема 3. Заняття 6.</u> Фізичне вдосконалення військовослужбовців засобами спортивних ігор.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила гри у футбол. 2. Ознайомлення та розучування техніки пересування. 3. Ознайомлення та розучування техніки виконання ударів по м'ячу. 4. Ознайомлення та розучування техніки зупинки м'яча. 5. Навчально-тренувальна гра. 	Спортивний майданчик	[3, 5, 7, 8, 9, 13,14, 17, 24, 28, 35, 36, 38, 42]
19	ДЗ	6	4	2	<p>Диференційований залік.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відповідь на питання першої теми. 2. Відповідь на питання другої теми. 3. Відповідь на питання третьої теми. 	НМБ	

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. Бабушкін В.В. Баскетбол у вузі. / В.В. Бабушкін – Харків: Основа, 1992. – 166 с.
4. Базилевич Н.О. Лижний спорт. – Навчально-методичний посібник. – Переяслав-Хмельницький, 2010 – 161с.
5. Баскетбол: Підручник для вузів фізичної культури // Під. ред. Ю.М. Портнова. – М. : Фізкультура и спорт, 1997. – 480 с.
6. Булачек В.Р., Флуд О.В., Тьорло О.І. Рукопашний бій: Навчальний посібник. – Львів: Місіонер, 2000. – 197 с.
7. Вернигора В.В., Фролова Л.С. Спортивні ігри : настільний теніс, бадмінтон: навчально-методичний посібник – Черкаси, 2015. – 69 с.
8. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання / Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. Івана Франка, 2008. – 216 с.
9. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу. : Навчальний посібник 2-е вид., допов. і перероблений. – Вінниця, 2011 – 154 с.
10. 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.
11. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, затверджений постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3809-ХІІ – 20 с.
12. Збірник матеріалів державного екзамену з фізичної підготовки : навч. посіб. / за ред. Ю.С. Фіногенова. – К. : НАОУ, 2004. – 177 с.
13. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский – К. : Здоровье, 1985. – 210 с.
14. Игнатъева В.Я. Гандбол. / В.Я. Игнатъева. // учебник – М. : Физическая культура, 2008. – 384 с.
15. Клопов Р.В. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання: навч. посіб. / Р.В.Клопов, А.В.Іванов, В.В.Назаренко. – Запоріжжя: ЗНУ. 2005. – 40 с.
16. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року.
17. Мазола Р.С., Приступа Є.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. / Р.С.Мазола, Є.Н. Приступа, О.М. Вацеба – Львів, 1993. – 90 с.
18. 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.
19. 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.
20. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.

21. 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.
22. Овчарук І.С. Базові положення та елементи основних видів підготовки за бойовою армійською системою (БАрС) частина 1: [навч. метод. посіб.] / О.В. Гуляк, Ю.В. Гикало, І.С. Овчарук, К.М. Сидорченко, І.В. Шумков, І.Ф. Беловодов, А.В. Гончарук, С.В. Іванов, А.О. Набока, І.О. Добрев. – Одеса: Військова академія (м. Одеса), 2016 р.
23. Оздоровче плавання /Л.М. Шульга // Навчальний посібник. – К.: Олімп. л-ра, 2008 – 232 с.
24. Олещук В.В. Навчання основних прийомів при грі в ручний м'яч. / В.В. Олещук – Луцьк, ВДУ; 1998. – 84 с.
25. 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.
26. Організація і методика проведення занять з подолання перешкод : методич. реком. / Є.О. Озеров. – К. : НАОУ, 2000. – 214 с.
27. Організація практичних занять з лижної підготовки : навч. посіб. / Глазунов С.І., Озеров Є.О., Фіногенов Ю.С., Сухорада Г.І. С.І. Глазунов. – К. : НАОУ, 2005. – 168 с.
28. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., та ін. Фізичне виховання військовослужбовців / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІНАУ, 2010. – 820 с.
29. Плавання з методикою викладання : Іваськів С.М. Навч. посібник для студентів фак. фіз. виховання та вчителів фізкультури . – Тернопіль, 2003. – 110 с.
30. Плавання з методикою викладання : навч. посібник / Уклад.: Клопов Р.В., Іванов А.П., Назаренко В.В. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 140 с.
31. Плавання: навчальний посібник для студентів ВНЗ / [Під ред. Раєвського Р.Т.] – О.: Наука і техніка, 2005. – 326 с.
32. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський; за заг. ред. проф. Р.Т. Раєвського. – О.: Наука і техніка, 2010. – 380 с.
33. Рукопашний бій : навч.-методич. посіб. / В.М. Анохін, Д.О. Логінов, В.В. Міщенко, С.К. Томашук, С.А. Єр'омін. – Львів: ЛВІ ім. Гетьмана Петра Сагайдачного при НУ “Львівська політехніка”, 2002. – 217 с.
34. Службова діяльність начальника фізичної підготовки і спорту військової частини: [навчально-методичний посібник] / Під ред. Є. Д. Анохін, С. А. Єр'омін, О. О. Мальцев.– Львів: ЛВІ, 2003. – 200 с.
35. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко // Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 286 с.
36. Спортивні ігри / За ред. А.В. Івойлова, В.А. Титаря. – Харків : Основа, 1993. – 216 с.
37. 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.
38. Термінологічний словник зі спортивних ігор : / І.Г. Цап, М.І. Цап. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – 72 с.
39. 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.

40. 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.
41. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред.. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.
42. Футбол, міні-футбол та методика його викладання. / О.І. Андрощук, І.М. Соболєнко // Умань: ВПЦ “Візаві”, 2013. – 118 с.
43. Чихачев Ю. Т. Преодоление препятствий: [учеб. для курсантов и слушателей института] / Башун Е. А. и др.; под ред. Ю. Т. Чихачева. – Ленинград, 1981. – 343 с.
44. Яців Я.М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я.М. Яців.– Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, 2013. – 100 с.

IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом для підготовки слухачів заочної форми навчання зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачений на підсумково-випускному зборі – диференційований залік.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

Засоби поточного контролю.

Питання до теми № 1.

1. Загально-теоретичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців.
2. Концептуальні положення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців.
3. Становлення професійно-прикладної фізичної підготовки.
4. Основна мета та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.
5. Нормативно-правові основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
6. Основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців.
7. Специфіка застосування засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців.
8. Професійно-прикладна фізична підготовка в основних форми фізичної підготовки.
9. Загальнорозвиваючі засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.
10. Спеціальні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.
11. Подолання перешкод у системі бойової підготовки військ.
12. Сучасні вимоги до подолання перешкод у Збройних Силах України.
13. Особливості подолання перешкод військовослужбовцями різних вікових груп та категорій.
14. Види смуг перешкод у Збройних Силах України.
15. Основні етапи подолання загальної контрольної вправи на смузі перешкод.
16. Послідовність та методи навчання подолання окремих перешкод.
17. Способи подолання перешкод.
18. Методика навчання техніки подолання окремих перешкод.
19. Методика подолання загальної контрольної вправи на смузі перешкод.
20. Методика плавання способом «кроль на грудях».
21. Методика техніки плавання способом «кроль на спині».
22. Методика техніки плавання способом «брас».
23. Методика виконання вправи – плавання 100 м.
24. Загальнотеоретичні основи військово-прикладного плавання.
25. Організація та проведення занять з військово-прикладного плавання.

26. Особливості тренування способам військово-прикладного плавання в обмундируванні.
27. Мета, завдання військово-прикладного плавання, чиники, що впливають на його розвиток в системі бойового навчання.
28. Особливості підготовки обмундирування для виконання вправ військово-прикладного плавання.
29. Особливості застосування методів та способів військово-прикладного плавання в особливих умовах (нічний час, низька температура тощо).

Питання до теми № 2.

1. Історичні передумови розвитку Бойової Арміїської Системи (БАрС).
2. Бойова Арміїська Система у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців.
3. Сучасні вимоги до Бойової Арміїської Системи у Збройних Силах України.
4. Етапи розвитку Бойової Арміїської Системи (БАрС).
5. Особливості Бойової Арміїської Системи у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців.
6. Матеріальне забезпечення занять з Бойової Арміїської Системи.
7. Зміст та система прийомів під час акробатичних вправ та подолання перешкод.
8. Фізичне навантаження та щільність навчальних занять з Бойової Арміїської Системи.
9. Особливості навчання акробатичних вправ, різних способів переміщення.
10. Подолання перешкод без зброї і спорядження та зі зброєю і спорядженням.
11. Особливості навчання техніки одиночних та серії комбінованих ударів руками, ногами.
12. Обеззброєння противника від ударів (ножа, палиці, ПМ, автомата).
13. Способи переповзання.
14. Пересування по вузькій опорі.
15. Техніка виконання спеціальних прийомів та дій та методика їх навчання.
16. Дії на спеціальних комплексах.
17. Зміст та система техніки одиночних та серії комбінованих ударів руками, ногами та обеззброєння противника від ударів (ножа, палиці, ПМ, автомата).
18. Особливості навчання техніки одиночних та серії комбінованих ударів руками, ногами та обеззброєння противника від ударів (ножа, палиці, ПМ, автомата).
19. Фізичне навантаження та щільність навчальних занять з рукопашного бою.
20. Історичні передумови розвитку гірської підготовки.
21. Етапи розвитку гірської підготовки у системі підготовки військ.
22. Гірська підготовка у системі бойової підготовки військ.
23. Специфіка застосування гірської підготовки у різних видах та родах військ у Збройних Силах України.
24. Гірська підготовка у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців.
25. Специфіка застосування гірської підготовки у різних видах та родах військ у Збройних Силах України.
26. Міри безпеки та попередження травматизму під час занять гірською підготовкою.
27. Комплекс прийомів та вправ під час занять гірською підготовкою.
28. Матеріальне забезпечення занять з гірської підготовки.
29. Стандарти з фізичної підготовки у системі бойової підготовки військ.

30. Сучасні вимоги до Стандартів з фізичної підготовки у Збройних Силах України.
31. Специфіка застосування Стандартів з фізичної підготовки у різних видах та родах військ у Збройних Силах України.
32. Комплекс прийомів та вправ під час занять з стандартів фізичної підготовки.
33. Міри безпеки та попередження травматизму під час занять з стандартів фізичної підготовки.
34. Матеріальне забезпечення занять з стандартів фізичної підготовки.
35. Вдосконалення Стандартів з фізичної підготовки в одиночній підготовці (СВ, ВМС, ППО, ДШВ, ССО).
36. Вдосконалення Стандартів з фізичної підготовки групою (СВ, ВМС, ППО, ДШВ, ССО).

Питання до теми № 3.

1. Історія розвитку рукопашного бою.
2. Рукопашний бій в системі бойової підготовки ЗСУ.
3. Основні поняття, класифікація і термінологія рукопашного бою.
4. Рукопашний бій в підготовці Запорізьких козаків.
5. Історичні передумови становлення рукопашного бою у Збройних Силах України.
6. Особливості змісту рукопашного бою а Настановах з фізичної підготовки у період з 1954 по 1987.
7. Особливості змісту рукопашного бою а Настановах з фізичної підготовки у період з 1991 року.
8. Класифікація лижних ходів, технік спуску, повороту, гальмування, подолання підйомів на лижах.
9. Методика навчання способам пересування на лижах.
10. Порядок інструктажу по заходам безпеки.
11. Порядок підготовки лижного інвентарю та обладнання.
12. Методика складання лиж, способи переноски лиж.
13. Ознайомлення з особливостями виконання стрійових прийомів з лижами та на лижах.
14. Розучування техніки постановки на лижі, зняття лиж.
15. Ознайомлення та розучування техніки одно, дво та чотирьох крокових ходів.
16. Методика вивчення техніки виконання спуску основною (середньою) стійкою, високою та низькою стійкою, стійкою відпочинку та стійкою «ковзаняр».
17. Методика вивчення техніки виконання гальмування «плугом» та «напівплугом», палками, переступанням та махових поворотів, технік подолання підйомів на лижах.
18. Способи застосування лиж під час ведення бойових.
19. Техніка ведення стрільби та метання гранати на лижах.
20. Техніка подолання перешкод із застосуванням лиж у складі підрозділу (малих груп).
21. Особливості подолання канав та ярів, ділянок з водою під снігом, покритих кригою.
22. Способи застосування лиж для транспортування майна, евакуації пораненого під час здійснення рейдових дій.
23. Спортивні ігри як засіб фізичного виховання.
24. Класифікація спортивних ігор.
25. Основні поняття та терміни в теорії й методиці спортивних ігор.
26. Фактори ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх.
27. Управління змагальною діяльністю гравців та команди.

28. Навчання технічним прийомам та діям гри у баскетбол.
29. Техніка пересування та володіння м'ячом.
30. Способи передачі м'яча.
31. Техніка ведення м'яча.
32. Техніка кидку м'яча в корзину.
33. Техніка гри в гандбол.
34. Тактикою гри в гандбол.
35. Техніка пересування в нападі та захисті.
36. Техніка бігу, володіння м'ячом.
37. Правила гри у футбол.
38. Техніка пересування у футболі.
39. Техніка виконання ударів по м'ячу.
40. Техніка зупинки м'яча.

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; 2; 3;
друге питання – методичне завдання до теми № 1; 2; 3;
третє питання – практичне виконання вправи до теми № 1; 2; 3.

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

Предметом навчальної дисципліни “Професійно-прикладна фізична підготовка” є фізичне вдосконалення військовослужбовців у Збройних Силах України засобами професійно-прикладної фізичної підготовки

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Професійно-прикладна фізична підготовка” є законодавчі та інші нормативно-правові акти України та Збройних Сил України з питань фізичної культури та спорту, організації та проведення фізичної підготовки у військах (силах), а також передові теоретичні розробки сучасної світової та вітчизняної науки з питань управління процесом фізичного вдосконалення.

Базисом навчальної дисципліни є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), загальна теорія фізичного виховання, фізіологія, наука управління, а також накопичений досвід практики фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання” “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка”, “Інноваційні технології в фізичній культурі і спорті”.

Навчальна дисципліна “Професійно-прикладна фізична підготовка” є навчальною дисципліною професійно-спеціальної підготовки циклу професійної підготовки фахівців за спеціальністю “Фізична культура і спорт”, вивчення якої сприяє професійному розвитку військових фахівців з фізичної підготовки і спорту Збройних Сил. Вона узагальнює й висвітлює комплекс теоретичних знань, уявлень, методичних та практичних умінь про зміст, структуру та особливості управління професійно-прикладною фізичною підготовкою у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців

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

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

На лекціях слухачам надаються систематизовані знання щодо основ методики викладання професійно-прикладної фізичної підготовки; форм, методів та засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у військово-педагогічному процесі ВВНЗ та військах; методики навчальних занять з професійно-прикладної фізичної підготовки у військово-педагогічному процесі ВВНЗ та військах; методики самостійних занять фізичними вправами, методики контролю на заняттях з професійно-прикладної фізичної підготовки тощо.

Семінарські заняття проводяться з основних і найбільш складних питань навчальної дисципліни. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних слухачами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються.

Практичні заняття проводяться з метою засвоєння слухачами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціальних завдань з питань методики професійно-прикладної фізичної підготовки, керівництва та організації фізичної підготовки, її проведення, відпрацювання відповідних документів, що забезпечує зв'язок теорії і практики, сприяє опануванню слухачами умінь і навичок застосування методичних знань, отриманих на лекції та під час самостійної роботи.

Самостійна робота слухачів здійснюється з метою відпрацювання та засвоєння навчального матеріалу; поглиблення знань та закріплення практичних умінь; виконання індивідуальних завдань з навчальної дисципліни і магістерських робіт; підготовки до занять і контрольних заходів; формування у слухачів культури розумової праці, самостійності та ініціативи у пошуку та набутті знань.

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

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

Оцінка рівня підготовленості слухачів під час складання диференційованого заліку складається з оцінок, одержаних за відповідь на теоретичне питання і виконання практичного завдання, і оцінюються за результатами відповідей на кожне з питань відповідної теми за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ЄКТС (табл. 1):

Таблиця 1

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

“96-100” – слухач має системні, глибокі знання, практичні уміння, виявляє неординарні творчі здібності, вміє формулювати і визначати шляхи розв’язування проблеми, виявляє власне ставлення до них;

“90-95” – слухач має глибокі знання, практичні уміння, здатний аргументовано і творчо використовувати їх у нестандартних ситуаціях, вміє формулювати і визначати шляхи розв’язування проблеми;

“80-89” – слухач володіє глибокими теоретичними знаннями та практичними уміннями з зазначених питань співбесіди, здатний аргументовано їх використовувати;

“75-79” – слухач вільно володіє матеріалом, застосовує знання та практичні уміння в дещо зміненій інтерпретації, використовує загальновідомі докази у власній аргументації;

“65-74” – знання та практичні уміння слухача є достатньо повними, слухач вміє правильно аналізувати теоретичний матеріал, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями;

“60-64” – слухач правильно, логічно відтворює матеріал, застосовує знання та практичні уміння у стандартних ситуаціях, розуміє основні теоретичні положення, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок;

“55-59” – слухач виявляє знання і розуміння основних положень теоретичного матеріалу, вміє застосовувати знання та практичні уміння при розв’язанні завдань за зразком. Відповідь його правильна, але недостатньо обґрунтована;

“50-54” – слухач розуміє основний теоретичний матеріал з зазначених питань співбесіди, здатний з помилками й неточностями дати відповідь на питання та виконати практичне завдання;

“40-49” – слухач знає близько половини теоретичного матеріалу, під час викладення матеріалу допускає суттєві неточності, для надання правильних відповідей йому потрібна допомога викладача, практичне завдання виконано невпевнено і з грубими помилками;

“35-39” – слухач відтворює менше половини матеріалу, дає відповіді з допомогою членів комісії, практичне завдання не виконано;

“15-34” – слухач фрагментарно відтворює незначну частину теоретичного матеріалу з зазначених питань співбесіди, виявляє невпевненість і неточність у відповідях на додаткові й навідні питання;

“0-14” – слухач не розрізняє об’єкта теоретичного матеріалу, не може дати відповідь на елементарні питання.

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

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від “ ____ ” _____ 2019 року № ____

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник **Н.ВЕРБИН**

“ ____ ” _____ 2019 року.