

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**  
**імені Івана Черняхівського**

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

О.ПЕТРАЧКОВ

“ 10 ” серпня 2019 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

2.3.04 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Ступінь вищої освіти</b>	бакалавр
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта/Педагогіка
<b>Спеціальність</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Спеціалізації</b>	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	I півріччя 1 курсу (1 семестр)	30	20	10	2	-	-	-	14	-	-	4
	II півріччя 1 курсу (2 семестр)	30	20	10	2	-	-	-	16	2	-	-
2 курс												
у тому числі	I півріччя 2 курсу (3 семестр)	15	10	5	-	-	-	-	8	2	-	-
	II півріччя 2 курсу (4 семестр)	60	40	20	-	-	-	-	34	-	-	6
3 курс												
у тому числі	I півріччя 3 курсу (5 семестр)	25	20	5	-	-	-	-	16	-	-	4
	II півріччя 3 курсу (6 семестр)	80	40	40	-	-	-	-	38	2	-	-
4 курс												
у тому числі	I півріччя 4 курсу (7 семестр)	60	30	30	-	-	-	-	26	-	-	4
	II півріччя 4 курсу (7 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Усього за навчальну дисципліну</b>		<b>300</b>	<b>180</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>152</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>18</b>

## 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
		<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>I півріччя 1 курсу (1 семестр)</b>		
		<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>Тема 1. Навчання та закріплення вправ військово-прикладних видів спорту.</b>		
1	Л-1	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 1.</u> Військово-прикладні види спорту. Історія розвитку. 1. Історія виникнення військово-прикладних видів спорту. 2. Вправи ВСК. 3. Характеристика вправ гирьового спорту. 4. Характеристика вправ офіцерського триборства ОТ-1, ОТ-2.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-37]
2	СЗ-1	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 2.</u> Характеристика військово-прикладних видів спорту. 1. Класифікація військово-прикладних видів спорту за направленням. 2. Характеристика вправ офіцерського триборства ОТ-1, ОТ-2. 3. Військово-прикладні вправи іноземних країн.	Друковані матеріали	[1-37]
2	ПЗ-1	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 3.</u> Навчання техніки подолання смуги перешкод. 1. Навчання техніки подолання лабіринту. 2. Навчання техніки подолання паркана. 3. Навчання техніки подолання зруйнованого мосту. 4. Комплексне тренування за системою кроссфіт.	Смуга перешкод, гімнастичні мати, шити.	[1-37]
4	СЗ-2	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 4.</u> Закріплення техніки подолання смуги перешкод. 1. Закріплення техніки подолання лабіринту. 2. Закріплення техніки подолання паркана. 3. Закріплення техніки подолання зруйнованого мосту.	Друковані матеріали	[1-37]
5	ПЗ 2	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 5.</u> Навчання та закріплення техніки подолання смуги перешкод. 1 Навчання техніки подолання зруйнованої драбини.	Смуга перешкод,	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Навчання техніки подолання стінки з проломом та цегляної стінки 3. Навчання техніки подолання траншеї з ходом сполучення та вихід з колодзя. 4. Комплексне тренування.	гімнастичні мати, шити.	
6	ПЗ-3	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 6.</u> Навчання техніки вправ гирьового спорту. 1. Навчання підготовчих вправ з гирьового спорту. 2. Навчання техніки виконання ривку гирі. 3. Навчання техніки виконання поштовху двох гирь.	Секундомір, гирі 16,24 кг, стійка під магnezія	[1-37]
7	СЗ-3	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 7.</u> Закріплення техніки вправ гирьового спорту. 1. Закріплення техніки виконання ривку гирі. 2. Закріплення техніки виконання поштовху двох гирь. 3. Комплексне тренування.	Секундомір, гирі 16,24 кг, стійка під магnezія	[1-37]
8	ПЗ-4	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 8.</u> Тренування техніки виконання вправ гирьового спорту. 1. Навчання техніки виконання поштовху двох гирь по довгому циклу. 2. Закріплення техніки виконання ривку гирі. 3. Закріплення техніки виконання поштовху двох гирь.	Секундомір, гирі 16,24 кг, стійка під магnezія	[1-37]
9	ПЗ-5	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 9.</u> Тренування техніки виконання вправ гирьового спорту. 1. Тренування техніки виконання ривку гирі. 2. Тренування техніки виконання поштовху двох гирь. 3. Контроль ривку гирі 16,24 кг.	Секундомір, гирі 16,24 кг, стійка під магnezія	[1-37]
10	ПЗ-6	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 10.</u> Навчання техніки вправ з офіцерського триборства ВТ-1, ВТ-2. 1. Навчання техніки метання гранати Ф-1 на дальність. 2. Навчання техніки метання гранати Ф-1 на дальність. 3. Закріплення техніки подолання смуги перешкод.	Секундомір, гранати Ф-1.	[1-37]
11	ПЗ-7	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 11.</u> Навчання техніки вправ з офіцерського триборства ВТ-1, ВТ-2. 1. Навчання техніки метання гранати Ф-1 на дальність. 2. Навчання техніки метання гранати Ф-1 на точність. 3. Закріплення техніки подолання смуги перешкод..	Стадіон, гранати Ф-1, покажчики відстані	[1-37]
12	СЗ-4	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 12.</u> Закріплення техніки виконання вправ з офіцерського триборства. 1. Навчання техніки метання гранати Ф-1 на дальність. 2. Навчання техніки метання гранати Ф-1 на точність. 3. Закріплення техніки подолання смуги перешкод.	Стадіон, гранати Ф-1, покажчики відстані	[1-37]
13	ДЗ	6	4	2	<b>Диференційований залік:</b> 1. Відповідь на теоретичне питання. 2. Виконання методичного завдання 3. Контроль метання гранати Ф-1 на дальність.	Гирі 16,24 кг, стійка під магnezія, секундомір.	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Контроль ривку гири 16,24 кг. 5. Контроль бігу на 3000 м. з перешкодами.		
		<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>II півріччя 1 курсу (2 семестр)</b>		
		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>Тема 2. Методика організації і проведення занять з військово-прикладних видів спорту.</b>		
14	ЛІ-2	2	2	-	<i>Тема 2. Заняття 1.</i> Методика організації і проведення занять з ВСК. 1. Історія виникнення багатоборства ВСК. 2. Підготовка документації до проведення змагань. 3. Підготовка звітної документації та підведення підсумків змагань.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-37]
15	СЗ-5	2	-	2	<i>Тема 2. Заняття 2.</i> Методика організації і проведення занять з ВСК. 1. Вдосконалення методики навчання бігу на 100 метрів. 2. Вдосконалення методики навчання підтягування на перекладині. 3. Вдосконалення методики навчання подолання смуги перешкод.	Стартовий прапорець, секундомір.	[1-37]
16	ПЗ-8	2	2	-	<i>Тема 2. Заняття 3.</i> Методика організації і проведення занять з гирьового спорту. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з гирьового спорту. 2. Методика проведення основної частини заняття з гирьового спорту. 3. Методика проведення колового тренування з гирьового спорту.	Гири 16, 24 кг, стійка під магnezія	[1-37]
17	ПЗ-9	2	2		<i>Тема 2. Заняття 4.</i> Методика організації і проведення занять з гирьового спорту. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з гирьового спорту. 2. Методика проведення основної частини заняття з гирьового спорту. 3. Методика проведення комплексного тренування з гирьового спорту.	Гири 16, 24 кг, стійка під магnezія	[1-37]
18	ПЗ-10	2	2	-	<i>Тема 2. Заняття 5.</i> Методика організації і проведення занять з офіцерського триборства. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з офіцерського триборства. 2. Методика проведення основної частини заняття з офіцерського триборства. 3. Методика проведення заключної частини заняття з офіцерського триборства.	Гранати Ф-1, тир	[1-37]
19	СЗ-6	2	-	2	<i>Тема 2. Заняття 6.</i> Заняття 2. Методика організації і проведення занять з офіцерського триборства. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з офіцерського триборства. 2. Методика проведення основної частини заняття з офіцерського триборства. 3. Методика проведення заключної частини заняття з офіцерського триборства.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-37]
		<b>18</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>Тема 3. Навчання техніки виконання вправ зі стрілецької зброї.</b>		
20	ПЗ-11	2	2	-	<i>Тема 3. Заняття 1.</i> Навчання та закріплення вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Навчання техніки спеціальних підготовчих вправ.	АК-74, ПМ	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Навчання техніки правильній стійці при стрільбі з АК-74. 3. Навчання техніки правильній стійці при стрільбі з ПМ.		
21	СЗ-7	2	-	2	<u>Тема 3. Заняття 2.</u> Навчання та закріплення вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Закріплення техніки спеціальних підготовчих вправ. 2. Закріплення техніки правильній стійці при стрільбі з АК-74. 3. Закріплення техніки правильній стійці при стрільбі з ПМ.	АК-74, ПМ	[1-37]
22	ПЗ-12	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 3</u> Контроль вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Техніка безпеки при проведенні стрільб за правилами МКПС 2. Контроль техніки стрільби з АК-74. 3. Контроль техніки стрільби з ПМ.	АК-74, ПМ	[1-37]
23	ПЗ-13	2	2		<u>Тема 3. Заняття 4</u> Навчання та закріплення вправ військового триборства. 1. Навчання техніки метання гранати на точність. 2. Навчання техніки зайняття положень для стрільби з автомата. 3. Навчання техніки зайняття положень для стрільби з пістолета.	Секундомір, макети зброї, гімнастичні мати	[1-37]
24	СЗ-8	2		2	<u>Тема 3. Заняття 5.</u> Навчання та закріплення вправ військового триборства. 1. Закріплення техніки метання гранати на точність. 2. Закріплення техніки зайняття положень для стрільби з автомата. 3. Закріплення техніки зайняття положень для стрільби з пістолета.	Секундомір, макети зброї, гімнастичні мати	[1-37]
25	ПЗ-14	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 6.</u> Навчання та закріплення вправ військового триборства. 1. Вдосконалення техніки метання гранати на точність. 2. Вдосконалення техніки зайняття положень для стрільби з автомата. 3. Вдосконалення техніки зайняття положень для стрільби з пістолета.	Секундомір, АК-74, ПМ, гімнастичні мати	[1-37]
26	ПЗ-15	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 7.</u> Навчання та закріплення вправ з літнього військового біатлону. 1. Навчання правильній підгонці обмундирування. 2. Закріплення техніки стрільби АК-74 з різних положень. 3. Закріплення бігу на 3000 метрів з ускладненнями.	Секундомір, гімнастичні мати, АК-74	[1-37]
27	СЗ-9	2	-	2	<u>Тема 3. Заняття 8.</u> Навчання та закріплення вправ з літнього військового біатлону. 1. Удосконалення фізичних якостей за системою кросфіт. 2. Закріплення техніки стрільби АК-74 з різних положень. 3. Закріплення бігу на 3000 метрів з ускладненнями.	Секундомір, гімнастичні мати, АК-74	[1-37]
28	РК-1	2	2	-	<b>Рубіжний контроль.</b> 1. Контроль метання гранати на точність. 2. Контроль поштовху двох гирь. 3. Контроль бігу на 3000 метрів з ускладненням	Секундомір, гирі 16, 24 кг.	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
		15	10	5	<b>I півріччя 2 курсу (3 семестр)</b>		
		15	10	5	<b>Тема 4. Організація та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту.</b>		
29	ПЗ-16	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 1.</u> Правила суддівства змагань 1. Розробка проекту наказу на організацію змагань 2. Розробка положення про змагання. 3. Розробка програми змагань.	Документи, ПЕОМ	[1-37]
30	СЗ-10	1	-	1	<u>Тема 4. Заняття 2.</u> Правила суддівства змагань 1. Вдосконалення навичок в розробці проекту наказу на організацію змагань 2. Вдосконалення навичок в розробці положення про змагання.	Документи, конспект заняття	[1-37]
31	ПЗ-17	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 3.</u> Правила суддівства змагань 1. Порядок нарахування балів з багатоборства ВСК 2. Складання програми змагань. 3. Організаційні положення щодо суддівства змагань з багатоборства ВСК	Документи, ПЕОМ	[1-37]
32	ПЗ-18	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 4.</u> Правила суддівства змагань 1. Розробка проекту наказу про підсумки проведених змагань 2. Складання зведеної таблиці змагань з видів спорту 3. Порядок нагородження переможців	Секундомір, документи, ПЕОМ	[1-37]
33	СЗ-11	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 5.</u> Правила суддівства змагань 1. Вдосконалення навичок в розробці положення про змагання. 2. Складання протоколів змагань за вправами. 3. Вдосконалення навичок в розробці проекту наказу про підсумки проведених змагань.	Документи, ПЕОМ	[1-37]
34	ПЗ-19	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 6.</u> Методика проведення навчально-тренувальних занять військово-прикладних видів спорту. 1. Методика навчання вправ з гирьового спорту 2. Методика навчання вправ з багатоборства ВСК. 3. Методика проведення заняття за системою кроссфіт	Смуга перешкод, стадіон	[1-37]
35	СЗ-12	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 7.</u> Методика проведення навчально-тренувальних занять військово-прикладних видів спорту. 1. Методика проведення інтервального тренування 2. Методика навчання вправ з гирьового спорту. 3. Методика проведення заняття за системою кроссфіт	Гирі, гімнастичне містечко	[1-37]
36	РК-2	2	2	-	<b>Рубіжний контроль.</b> 1. Відповідь на теоретичне питання. 2. Виконання методичного завдання. 3. Контроль ривка гирі 16, 24 кг.	Секундомір, штучні перешкоди, гімнастичні	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Контроль бігу 6х100.	мати	
		<b>60</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>II півріччя 2 курсу (4 семестр)</b>		
		<b>60</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>Тема 5. Удосконалення техніки вправ військово-прикладних видів спорту. Методика навчання.</b>		
37	ПЗ-20	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 1.</u> Удосконалення техніки вправ гирьового спорту. 1. Методика проведення підготовчої частини з гирьового спорту. 2. Удосконалення техніки ривку гирі 16, 24 кг. 3. Удосконалення техніки поштовху двох гирь 16, 24 кг.	Гирі 16,24 кг секундомір	[1-37]
38	СЗ-13	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 2.</u> Удосконалення техніки вправ гирьового спорту. 1. Методика проведення підготовчої частини з гирьового спорту. 2. Удосконалення техніки ривку гирі 16, 24 кг. 3. Удосконалення техніки поштовху двох гирь 16, 24 кг.	Гирі 16,24 кг секундомір	[1-37]
39	ПЗ-21	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 3.</u> Удосконалення техніки вправ гирьового спорту. 1. Методика проведення тренування з гирьового спорту 2. Удосконалення техніки поштовху двох гирь 16, 24 кг. по довгому циклу 3. Комплексне тренування.	Гирі 16,24 кг секундомір	[1-37]
40	СЗ-14	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 4.</u> Удосконалення техніки вправ гирьового спорту. 1. Методика проведення тренування з гирьового спорту 2. Удосконалення техніки ривку гирі 16, 24 кг. 3. Удосконалення техніки поштовху двох гирь 16, 24 кг. по довгому циклу	Гирі 16,24 кг секундомір	[1-37]
41	ПЗ-22	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 5.</u> Удосконалення техніки вправ гирьового спорту. 1. Методика навчання ривку гирі 16,24 кг. 2. Методика навчання поштовху гирь 16, 24 кг. 3. Комплексне тренування.	Гирі 16,24 кг секундомір	[1-37]
42	СЗ-15	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 6.</u> Удосконалення техніки вправ гирьового спорту. 1. Методика навчання ривку гирі 16,24 кг. 2. Методика навчання поштовху гирь 16, 24 кг. 3. Комплексне тренування.	Гирі 16,24 кг секундомір	[1-37]
43	ПЗ-23	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 7.</u> Удосконалення техніки вправ гирьового спорту. 1. Методика навчання поштовху гирь 16, 24 кг. по довгому циклу 2. Удосконалення техніки поштовху двох гирь 16, 24 кг. 3. Удосконалення техніки одиночного жонгливання.	Гирі 16,24 кг секундомір	[1-37]
44	ПЗ-24	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 8.</u> Удосконалення техніки вправ гирьового спорту. 1. Методика проведення підготовчої частини з гирьового спорту. 2. Удосконалення техніки парного жонгливання.	Гирі 16,24 кг секундомір	[1-37]



1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Контроль ривку гири 16, 24 кг.		
45	СЗ-16	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 9.</u> Удосконалення техніки вправ гирьового спорту. 1. Методика навчання ривку гири 16,24 кг. 2. Методика навчання поштовху гирь 16, 24 кг. 3. Комплексне тренування.	Гирі 16,24 кг секундомір	[1-37]
46	ПЗ-25	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 10.</u> Удосконалення техніки вправ гирьового спорту. 1. Методика проведення підготовчої частини з гирьового спорту. 2. Методика проведення тренування за круговою системою. 3. Контроль поштовху гирь 16, 24 кг.	Гирі 16,24 кг секундомір	[1-37]
47	ПЗ-26	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 11.</u> Удосконалення техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Тренування та удосконалення вправи в холосту, без таймера. 2. Тренування та удосконалення вправи «Крок - постріл». 3. Тренування та удосконалення техніки прицільної стрільби з місця по нерухомій цілі.	Автомобільні шини, АК-74, ПМ	[1-37]
48	СЗ-17	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 12.</u> Удосконалення техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Тренування та удосконалення вправи в холосту, без таймера. 2. Тренування та удосконалення вправи «Крок - постріл». 3. Тренування та удосконалення техніки прицільної стрільби з місця по нерухомій цілі.	Автомобільні шини, АК-74, ПМ	[1-37]
49	ПЗ-27	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 13.</u> Методика навчання вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Методика навчання техніки стрільби двійками. 2. Методика навчання техніки стрільби двійками з прикриттям. 3. Методика навчання техніки стрільби з пістолета.	Автомобільні шини, АК-74, ПМ	[1-37]
50	СЗ-18	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 14.</u> Методика навчання вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Методика навчання техніки стрільби двійками. 2. Методика навчання техніки стрільби двійками з прикриттям. 3. Методика навчання техніки стрільби з пістолета.	Автомобільні шини, АК-74, ПМ	[1-37]
51	ПЗ-28	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 15.</u> Методика навчання вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Методика навчання техніки виконання вправи в холосту, без таймера. 2. Методика навчання техніки виконання вправи «Крок - постріл». 3. Комплексне тренування.	Автомобільні шини, АК-74, ПМ	[1-37]
52	СЗ-19	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 16.</u> Методика навчання вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Методика навчання техніки виконання вправи в холосту, без таймера. 2. Методика навчання техніки виконання вправи «Крок - постріл». 3. Комплексне тренування.	Автомобільні шини, АК-74, ПМ	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
53	ПЗ-29	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 17.</u> Контроль вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Контроль техніки виконання стрільби двійками. 2. Контроль техніки виконання стрільби двійками з прикриттям. 3. Комплексне тренування.	Автомобільні шини, АК-74, ПМ	[1-37]
54	ПЗ-30	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 18.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. Методика навчання. 1. Методика навчання техніки бігу 100 метрів. 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 3. Удосконалення техніки подолання перешкод.	Дистанція бігу на 100 м, перекладини, смуга перешкод	[1-37]
55	ПЗ-31	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 19.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. Методика навчання. 1. Методика навчання техніки подолання перешкод. 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 3. Удосконалення техніки бігу 100 метрів.	Дистанція бігу на 100 м, перекладини, смуга перешкод	[1-37]
56	ПЗ-32	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 20.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. Методика навчання. 1. Контроль бігу 100 метрів. 2. Контроль підтягування на перекладині. 3. Контроль техніки бігу на 3 км.	Дистанція бігу на 100 м, 3 км, гімнастичні перекладини.	[1-37]
57	ПЗ-33	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 21.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. Методика навчання. 1. Методика навчання техніки бігу 400 метрів. 2. Удосконалення техніки виконання комплексної атлетичної вправи. 3. Контроль подолання смуги перешкод.	Гімнастичні перекладини, смуга перешкод	[1-37]
58	ПЗ-34	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 22.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. Методика навчання. 1. Методика навчання техніки виконання комплексної атлетичної вправи. 2. Методика проведення тренування бігу на 3 км. 3. Комплексне тренування.	Дистанція бігу на 3 км, гімнастичні перекладини.	[1-37]
59	СЗ-20	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 23.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. Методика навчання. 1. Методика навчання техніки бігу 400 метрів. 2. Методика навчання техніки подолання перешкод. 3. Методика проведення тренування бігу на 3 км	Дистанція бігу на 400 м, 3 км, смуга перешкод	[1-37]
60	ПЗ-35	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 24.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. Методика навчання. 1. Методика проведення тренування підтягування на перекладині. 2. Удосконалення техніки виконання комплексної атлетичної вправи. 3. Комплексне тренування.	Дистанція бігу на 100 м, гімнастичні перекладини.	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
61	СЗ-21	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 25.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. Методика навчання. 1. Методика навчання техніки бігу 400 метрів. 2. Методика навчання техніки подолання перешкод. 3. Методика проведення тренування бігу на 3 км	Дистанція бігу на 400 м, 3 км, смуга перешкод	[1-37]
62	ПЗ-36	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 26.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. Методика навчання. 1. Методика проведення тренування подолання смуги перешкод. 2. Удосконалення техніки виконання бігу на 100 м. 3. Комплексне тренування.	Дистанція бігу на 100 м, смуга перешкод	[1-37]
63	СЗ-22	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 27.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. Методика навчання. 1. Методика проведення тренування подолання смуги перешкод. 2. Удосконалення техніки виконання бігу на 100 м. 3. Комплексне тренування.	Дистанція бігу на 100 м, смуга перешкод	[1-37]
64	<b>Е</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	<b>Екзамен</b>	НМБ	
		<b>25</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>І півріччя 3 курсу (5 семестр)</b>		
		<b>25</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>Тема 6. Методична практика в організації та проведенні навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту.</b>		
65	ПЗ-37	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 1.</u> Організація і проведення змагань з військового літнього біатлону. 1. Організаційні заходи для проведення змагань з літнього біатлону 2. Навчання техніці прицілювання. 3. Комплексне тренування.	Тир, АК-74	[1-37]
66	ПЗ-39	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 2.</u> Організація і проведення тестів з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Організація і проведення тестування техніки стрільби двійками. 2. Організація і проведення тестування техніки стрільби двійками з прикриттям. 3. Організація і проведення комплексного тренування з елементами БаРС	Тир, АК-74	[1-37]
67	СЗ-23	2	-	2	<u>Тема 6. Заняття 3.</u> Закріплення методики проведення тестів з практичної стрільби. 1. Закріплення виконання вправи в холосту, без таймера. 2. Закріплення виконання тесту вправи «Крок - постріл». 3. Закріплення виконання прицільної стрільби з місця по нерухомій цілі.	АК-74, ПМ	[1-37]
68	ПЗ-40	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 4.</u> Практичне відпрацювання підготовки змагань з літнього військового біатлону. 1. Підготовка збірної команди до участі у змаганнях. 2. Методична практика в організації тренування збірної команди.	АК-74	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Вдосконалення техніки бігу на 1 км.		
69	ПЗ-41	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 5.</u> Організація змагань з гирьового спорту. 1. Складання календаря змагань. 2. Складання положення про змагання. 3. Складання програми змагань та правил оцінки вправ. 4. Організаційні положення щодо суддівства змагань.	Документи, ПЕОМ	[1-37]
70	СЗ-24	2	-	2	<u>Тема 6. Заняття 6.</u> Організація змагань з гирьового спорту. 1. Вдосконалення методики складання календаря змагань. 2. Вдосконалення методики складання положення про змагання. 3. Вдосконалення методики складання програми змагань та правил оцінки вправ.	Документи	[1-37]
71	ПЗ-42	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 7.</u> Порядок підготовки та відбору спортсменів для участі у змаганнях 1. Методика відбору кандидатів для участі у змаганнях. 2. Методика підготовки та тренування до участі у змаганнях. 1. 3. Комплексне тренування.	Секундомір, гирі 16, 24 кг.	[1-37]
72	СЗ-25	1	-	1	<u>Тема 6. Заняття 8.</u> Організація змагань з гирьового спорту. 1. Складання протоколів змагань 2. Складання підсумкової таблиці проведених змагань. 3. Розробка проекту наказу про підсумки проведених змагань.	Документи	[1-37]
73	ПЗ-43	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 9.</u> Організація змагань з армспорту. 1. Розробка календаря змагань. 2. Розробка положення про змагання. 3. Комплексне тренування	Документи, ПЕОМ	[1-37]
74	ПЗ-44	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 10.</u> Організація змагань з армспорту. 1. Організація навчально-тренувального процесу збірної команди 2. Методика проведення тренування збірної команди. 3. Комплексне тренування.	Документи.	[1-37]
75	ПЗ-45	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 11.</u> Організація змагань з армспорту. 1. Методика відбору кандидатів для участі у змаганнях 2. Методика підготовки та тренування до участі у змаганнях 3. Комплексне тренування	Секундомір, документи.	[1-37]
76	ДЗ	4	4	-	<b>Диференційований залік:</b> 1. Виконання теоретичного завдання. 2. Виконання методичного завдання. 3. Контроль поштовху гирь 16,24 кг. 4. Контроль бігу 6х100 м.	Дистанція бігу на 3 км, гирі 16, 24 кг, перекладини.	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
					5. Контроль метання гранати Ф-1 на дальність.		
		<b>80</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>II півріччя 3 курсу (6 семестр)</b>		
		<b>80</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>Тема 7. Удосконалення техніки виконання вправ військово-прикладних видів спорту.</b>		
77	ПЗ-46	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 1.</u> Удосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту. 1. Удосконалення техніки одиночного жонгливання. 2. Удосконалення техніки парного жонгливання. 3. Тренування техніки виконання ривку гирі 16,24 кг.	Гирі 16,24 кг, стійка під магнезія.	[1-37]
78	СЗ-26	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 2.</u> Удосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту. 1. Удосконалення техніки одиночного жонгливання. 2. Удосконалення техніки парного жонгливання. 3. Тренування техніки виконання ривку гирі 16,24 кг.	Гирі 16,24 кг, стійка під магнезія.	[1-37]
79	ПЗ-47	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 3.</u> Удосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту. 1. Тренування поштовху двох гирь 16, 24 кг. 2. Тренування поштовху двох гирь 16, 24 кг. по довгому циклу 3. Комплексне тренування	Гирі 16,24 кг, стійка під магнезія.	[1-37]
80	СЗ-27	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 4.</u> Удосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту. 1. Тренування поштовху двох гирь 16, 24 кг. 2. Тренування поштовху двох гирь 16, 24 кг. по довгому циклу 3. Комплексне тренування	Гирі 16,24 кг, стійка під магнезія.	[1-37]
81	ПЗ-48	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 5.</u> Методика навчання вправ гирьового спорту. 1. Методика проведення підготовчої частини з гирьового спорту. 2. Методика проведення основної частини з гирьового спорту. 3. Методика проведення комплексного тренування з гирьового спорту	Гирі 16,24 кг, стійка під магнезія.	[1-37]
82	СЗ-28	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 6.</u> Методика навчання вправ гирьового спорту. 1. Методика проведення підготовчої частини з гирьового спорту. 2. Методика проведення основної частини з гирьового спорту. 3. Методика проведення комплексного тренування з гирьового спорту	Гирі 16,24 кг, стійка під магнезія.	[1-37]
83	ПЗ-49	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 7.</u> Методика навчання вправ гирьового спорту. 1. Методика навчання ривку гирі 16, 24 кг. 2. Методика навчання поштовху двох гирь 16, 24 кг. 3. Методика проведення кругового тренування з гирьового спорту.	Гирі 16,24 кг, стійка під магнезія.	[1-37]
84	СЗ-29	4	-	4	<u>Тема 7. Заняття 8.</u> Методика навчання вправ гирьового спорту. 1. Методика навчання ривку гирі 16, 24 кг. 2. Методика навчання поштовху двох гирь 16, 24 кг. 3. Методика проведення кругового тренування з гирьового спорту.	Гирі 16,24 кг, стійка під магнезія.	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
85	ПЗ-50	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 9.</u> Тренування техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Тренування та удосконалення вправи в холосту, з таймером. 2. Тренування та удосконалення вправи «Крок - постріл». 3. Тренування та удосконалення техніки прицільної стрільби з місця по нерухомій цілі.	Тир, АК-74, ПМ	[1-37]
86	СЗ-30	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 10.</u> Тренування техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Тренування та удосконалення техніки стрільби двійками. 2. Тренування та удосконалення техніки стрільби двійками з прикриттям. 3. Тренування та удосконалення техніки стрільби з пістолета.	Тир, АК-74, ПМ	[1-37]
87	ПЗ-51	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 11.</u> Методика навчання вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Методика навчання вправи в холосту, з таймером. 2. Методика навчання вправи «Крок - постріл». 3. Комплексне тренування	Тир, АК-74, ПМ	[1-37]
88	СЗ-31	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 12.</u> Методика навчання вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Методика навчання вправи в холосту, з таймером. 2. Методика навчання вправи «Крок - постріл». 3. Комплексне тренування	Тир, АК-74, ПМ	[1-37]
89	ПЗ-52	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 13.</u> Тренування техніки вправ з спортивної стрільби. 1. Тренування техніки виконання стрільби з положення лежачи 2. Тренування техніки виконання стрільби з положення стоячи 3. Тренування техніки виконання стрільби з пневматичного пістолета	Пневматичні гвинтівки HUTSAN	[1-37]
90	СЗ-32	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 14.</u> Тренування техніки вправ з спортивної стрільби. 1. Тренування техніки виконання стрільби з положення лежачи 2. Тренування техніки виконання стрільби з положення стоячи 3. Тренування техніки виконання стрільби з пневматичного пістолета	Пневматичні гвинтівки HUTSAN	[1-37]
91	ПЗ-53	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 15.</u> Тренування техніки вправ з спортивної стрільби. 1. Тренування техніки виконання стрільби з положення лежачи 2. Тренування техніки виконання стрільби з положення стоячи 3. Тренування техніки виконання стрільби з пневматичного пістолета	Пневматичні гвинтівки HUTSAN	[1-37]
92	СЗ-33	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 16.</u> Методика навчання вправ з спортивної стрільби. 1. Методика навчання стрільби з положення лежачи 2. Методика навчання стрільби з положення стоячи 3. Методика навчання стрільби з пневматичного пістолета	Пневматичні гвинтівки HUTSAN	[1-37]
93	ПЗ-54	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 17.</u> Методика навчання вправ з спортивної стрільби. 1. Методика навчання стрільби з положення лежачи 2. Методика навчання стрільби з положення стоячи	Пневматичні гвинтівки HUTSAN	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Методика навчання стрільби з пневматичного пістолета		
94	СЗ-34	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 18.</u> Методика навчання вправ з спортивної стрільби. 1. Методика навчання стрільби з положення лежачи 2. Методика навчання стрільби з положення стоячи 3. Методика навчання стрільби з пневматичного пістолета	Пневматичні гвинтівки HUTSAN	[1-37]
95	ПЗ-55	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 19.</u> Контроль виконання вправ з спортивної стрільби. 1. Контроль стрільби з положення лежачи 2. Контроль стрільби з положення стоячи 3. Контроль стрільби з пневматичного пістолета	Пневматичні гвинтівки HUTSAN	[1-37]
96	ПЗ-56	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 20.</u> Тренування техніки вправ ВСК. 1. Тренування техніки бігу на 100 метрів. 2. Тренування техніки виконання підтягування на перекладині. 3. Тренування техніки подолання лабіринту.	Дистанція бігу на 100 м, перекладини, смуга перешкод	[1-37]
97	СЗ-35	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 20.</u> Тренування техніки вправ ВСК. 1. Тренування техніки бігу на 100 метрів. 2. Тренування техніки виконання підтягування на перекладині. 3. Тренування техніки подолання лабіринту.	Дистанція бігу на 100 м, перекладини, смуга перешкод	[1-37]
98	ПЗ-57	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 21.</u> Тренування техніки вправ ВСК. 1. Тренування техніки подолання 1-ої половини смуги перешкод. 2. Тренування техніки бігу на 3000 метрів. 3. Комплексне тренування.	Дистанція 3 км, смуга перешкод	[1-37]
99	СЗ-36	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 22.</u> Тренування техніки вправ ВСК. 1. Тренування техніки подолання 1-ої половини смуги перешкод. 2. Тренування техніки бігу на 3000 метрів. 3. Комплексне тренування.	Дистанція бігу 3 км, смуга перешкод	[1-37]
100	ПЗ-58	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 23.</u> Методика навчання вправ ВСК. 1. Методика навчання техніки бігу 100 метрів. 2. Методика навчання техніки підтягування на перекладині. 3. Методика проведення комплексного тренування.	Дистанція бігу на 100 м, смуга перешкод	[1-37]
101	СЗ-37	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 24.</u> Методика навчання вправ ВСК. 1. Методика навчання техніки бігу 100 метрів. 2. Методика навчання техніки підтягування на перекладині. 3. Методика проведення комплексного тренування.	Дистанція бігу на 100 м, гімнастичні перекладини	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
102	ПЗ-59	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 25.</u> Методика навчання вправ ВСК. 1. Методика навчання техніки подолання лабіринту. 2. Методика навчання техніки подолання паркану. 3. Методика проведення кругового тренування	Смуга перешкод	[1-37]
103	СЗ-38	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 26.</u> Методика навчання вправ ВСК. 1. Методика навчання техніки подолання лабіринту. 2. Методика навчання техніки подолання паркану. 3. Методика проведення кругового тренування	Смуга перешкод	[1-37]
104	ПЗ-60	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 27.</u> Методика навчання вправ ВСК. 1. Методика навчання техніки подолання зруйнованої драбини. 2. Методика навчання техніки подолання стінки з проломом. 3. Методика проведення інтервального тренування.	Смуга перешкод	[1-37]
105	СЗ-39	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 28.</u> Методика навчання вправ ВСК. 1. Методика навчання техніки подолання зруйнованої драбини. 2. Методика навчання техніки подолання стінки з проломом. 3. Методика проведення інтервального тренування.	Смуга перешкод	[1-37]
106	ПЗ-61	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 29.</u> Методика навчання вправ ВСК. 1. Методика навчання техніки подолання цегляної стінки. 2. Методика навчання техніки подолання траншеї з ходом сполучення. 3. Методика проведення комплексного тренування.	Смуга перешкод	[1-37]
107	СЗ-40	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 30.</u> Методика навчання вправ ВСК. 1. Методика навчання техніки подолання цегляної стінки. 2. Методика навчання техніки подолання траншеї з ходом сполучення. 3. Методика проведення комплексного тренування.	Смуга перешкод	[1-37]
108	ПЗ-62	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 31.</u> Методика навчання вправ ВСК. 1. Методика проведення тренування бігу на 100 метрів. 2. Методика проведення тренування підтягування на перекладині. 3. Методика проведення колового тренування.	Дистанція бігу на 100 м, гімнастичні перекладини	[1-37]
109	СЗ-41	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 32.</u> Методика навчання вправ ВСК. 1. Методика проведення тренування бігу на 100 метрів. 2. Методика проведення тренування підтягування на перекладині. 3. Методика проведення колового тренування.	Дистанція бігу на 100 м, гімнастичні перекладини	[1-37]
110	ПЗ-63	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 33.</u> Тренування техніки вправ ВСК. 1. Тренування техніки подолання 1-ої половини смуги перешкод. 2. Тренування техніки бігу на 100 метрів.	Дистанція бігу на 100 м, смуга	[1-37]



1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Комплексне тренування.	перешкод	
111	СЗ-42	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 34.</u> Тренування техніки вправ ВСК. 1. Тренування техніки подолання 1-ої половини смуги перешкод. 2. Тренування техніки бігу на 100 метрів. 3. Комплексне тренування.	Дистанція бігу на 100 м, смуга перешкод	[1-37]
112	ПЗ-64	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 35.</u> Тренування техніки вправ ВСК. 1. Тренування техніки подолання 2-ої половини смуги перешкод. 2. Тренування техніки бігу на 3000 метрів. 3. Комплексне тренування.	Дистанція бігу на 3000 м, смуга перешкод	[1-37]
113	СЗ-43	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 36.</u> Тренування техніки вправ ВСК. 1. Тренування техніки подолання 2-ої половини смуги перешкод. 2. Тренування техніки бігу на 3000 метрів. 3. Комплексне тренування.	Дистанція бігу на 3000 м, смуга перешкод	[1-37]
114	СЗ-44	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 37.</u> Тренування техніки вправ ВСК. 1. Контроль виконання бігу 100 метрів. 2. Контроль виконання підтягування на перекладині. 3. Контроль виконання бігу на 3 км.	Дистанція бігу на 100м, 3000 м, гімнастичні перекладини	[1-37]
115	<b>РК-3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Рубіжний контроль.</b> 1. Виконання теоретичного завдання. 2. Виконання методичного завдання. 4. Контроль бігу на 100 м з ускладненням. 5. Контроль бігу 3 км з подоланням перешкод.	Гімнастичні мати, перекладини, відбивні шити, гранати	[1-37]
		<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>І півріччя 4 курсу (7 семестр)</b>		
		<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>Тема 8. Методична практика в організації та проведенні навчально-тренувальних занять та змагань з видів спорту.</b>		
116	ПЗ-65	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 1.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. 1. Методика проведення тренування техніки бігу 400 метрів. 2. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод. 3. Удосконалення техніки бігу на 1 км.	Дистанція, смуга перешкод	[1-37]
117	СЗ-45	2	-	2	<u>Тема 8. Заняття 2.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. 1. Методика проведення тренування техніки бігу 400 метрів. 2. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод. 3. Удосконалення техніки бігу на 1 км.	Дистанція бігу на 400 м, смуга перешкод	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
118	ПЗ-66	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 3.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. 1. Методика навчання бігу на 100 м. 2. Удосконалення техніки бігу на 400 метрів. 3. Удосконалення техніки бігу на 3 км.	Дистанція бігу на 100 м, 3 км	[1-37]
119	СЗ-46	2	-	2	<u>Тема 8. Заняття 4.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. 1. Методика навчання бігу на 100 м. 2. Удосконалення техніки бігу на 400 метрів. 3. Удосконалення техніки бігу на 3 км.	Дистанція бігу на 100 м, 3 км	[1-37]
120	ПЗ-67	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 5.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. 1. Методика навчання техніки подолання смуги перешкод. 2. Тренування підтягування на перекладені. 3. Комплексне тренування.	Гімнастичні перекладини, смуга перешкод	[1-37]
121	СЗ-47	2	-	2	<u>Тема 8. Заняття 6.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. 1. Удосконалення техніки бігу відрізків 4x400 метрів. 2. Удосконалення техніки виконання підйому силою на перекладині. 3. Удосконалення техніки бігу на 2 км.	Дистанція бігу на 100 м, 3 км	[1-37]
122	ПЗ-68	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 7.</u> Удосконалення техніки вправ ВСК. 1. Контроль виконання вправи бігу 100 метрів. 2. Контроль подолання смуги перешкод. 3. Контроль бігу на 3 км.	Дистанція бігу на 100 м, 3 км, смуга перешкод	[1-37]
123	ПЗ-69	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 8.</u> Удосконалення техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Тренування та удосконалення техніки стрільби двійками. 2. Тренування та удосконалення техніки стрільби двійками з прикриттям. 3. Тренування та удосконалення техніки стрільби з пістолета.	тир, АК-74, ПМ	[1-37]
124	СЗ-48	2	-	2	<u>Тема 8. Заняття 9.</u> Удосконалення техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Тренування та удосконалення техніки стрільби двійками. 2. Тренування та удосконалення техніки стрільби двійками з прикриттям. 3. Тренування та удосконалення техніки стрільби з пістолета.	тир, АК-74, ПМ	[1-37]
125	ПЗ-70	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 10.</u> Удосконалення техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Тренування та удосконалення техніки вправи в холосту, з таймером. 2. Тренування та удосконалення техніки вправи «Крок - постріл». 3. Комплексне тренування.	тир, АК-74, ПМ	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
126	СЗ-49	2	-	2	<u>Тема 8. Заняття 11.</u> Удосконалення техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Тренування та удосконалення техніки вправи в холосту, з таймером. 2. Тренування та удосконалення техніки вправи «Крок - постріл». 3. Комплексне тренування.	тир, АК-74, ПМ	[1-37]
127	ПЗ-71	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 12.</u> Удосконалення техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Тренування та удосконалення техніки вправи «Крок - постріл». 2. Тренування та удосконалення техніки стрільби двійками з прикриттям. 3. Комплексне тренування.	тир, АК-74, ПМ	[1-37]
128	СЗ-50	2	-	2	<u>Тема 8. Заняття 13.</u> Удосконалення техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. 1. Тренування та удосконалення техніки стрільби двійками. 2. Тренування та удосконалення техніки стрільби двійками з прикриттям. 3. Тренування та удосконалення техніки стрільби з пістолета.	тир, АК-74, ПМ	[1-37]
129	ПЗ-72	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 14.</u> Удосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту. 1. Удосконалення техніки одиночного жонглювання. 2. Удосконалення техніки парного жонглювання. 3. Тренування техніки виконання ривку гирі 16,24 кг.	Гирі 16,24 кг, стійка під магnezія	[1-37]
130	СЗ-51	2	-	2	<u>Тема 8. Заняття 15.</u> Удосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту. 1. Удосконалення техніки одиночного жонглювання. 2. Удосконалення техніки парного жонглювання. 3. Тренування техніки виконання ривку гирі 16,24 кг.	Гирі 16,24 кг, стійка під магnezія	[1-37]
131	ПЗ-73	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 16.</u> Удосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту. 1. Удосконалення техніки поштовху двох гирь 16, 24 кг. 2. Удосконалення техніки поштовху двох гирь 16, 24 кг по довгому циклу. 3. Комплексне тренування.	Гирі 16,24 кг, стійка під магnezія	[1-37]
132	СЗ-52	2	-	2	<u>Тема 8. Заняття 17.</u> Удосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту. 1. Методика навчання ривку гирі 16, 24 кг. 2. Методика навчання поштовху двох гирь 16, 24 кг. 3. Комплексне тренування.	Гирі 16,24 кг, стійка під магnezія	[1-37]
133	СЗ-53	2	-	2	<u>Тема 8. Заняття 18.</u> Удосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту. 1. Удосконалення техніки одиночного жонглювання. 2. Удосконалення техніки парного жонглювання. 3. Удосконалення техніки групового жонглювання.	Гирі 16,24 кг, стійка під магnezія	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
		24	12	12	<b>Тема 9. Методична практика в організації та проведенні навчально-тренувальних занять та змагань з видів спорту.</b>		
134	ПЗ-74	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 1.</u> Організація і проведення спортивних свят. 1. Підготовка та оформлення документації. 2. Робота з волонтерськими організаціями. 3. Організація та підготовка місць проведення заходу. 4. Постановка завдань суддям по видам.	Документація ПЕОМ	[1-37]
135	СЗ-54	2	-	2	<u>Тема 9. Заняття 2.</u> Організація і проведення спортивних свят. 1. Підготовка та оформлення документації. 2. Робота з волонтерськими організаціями. 3. Організація та підготовка місць проведення заходу. 4. Постановка завдань суддям по видам.	Гирі 16,24 кг, стійка під магnezія	[1-37]
136	ПЗ-75	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 3.</u> Організація і проведення спортивних свят. 1. Підготовка проекту наказу про організацію та проведення спортивного свята. 2. Розробка положення змагань. 3. Складання програми проведення свята.	Документація ПЕОМ	[1-37]
137	СЗ-55	2	-	2	<u>Тема 9. Заняття 4.</u> Організація і проведення спортивних свят. 1. Підготовка проекту наказу про організацію та проведення спортивного свята. 2. Розробка положення змагань. 3. Складання програми проведення свята.	Документація ПЕОМ	[1-37]
138	ПЗ-76	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 5.</u> Організація і проведення спортивних свят. 1. Розробка проекту наказу про підсумки проведеного спортивного свята. 2. Складання зведеного протоколу. 3. Порядок підведення підсумків та нагородження переможців	Документація ПЕОМ	[1-37]
139	ПЗ-77	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 6.</u> Організація і проведення суддівства змагань. 1. Загальнотеоретичні відомості з настільного тенісу.. 2. Розробка сітки змагань з настільного тенісу. 3. Практичне проведення змагань за спрощеними правилами.	Документація ПЕОМ	[1-37]
140	СЗ-56	2	-	2	<u>Тема 9. Заняття 7.</u> Організація і проведення суддівства змагань. 1. Загальнотеоретичні відомості за видами спорту. 2. Ознайомлення з правилами змагань з військово-прикладних видів спорту. 3. Ознайомлення з вимогами єдиної спортивної класифікації.	Документація ПЕОМ	[1-37]
141	СЗ-57	2	-	2	<u>Тема 9. Заняття 9.</u> Організація і проведення суддівства змагань. 1. Вимоги до суддівства змагань з гирьового спорту.	Документація ПЕОМ	[1-37]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Порядок підготовки документації з гирьового спорту. 3. Практика в розробці положення змагань за спрощеними правилами.		
142	ДЗ	8	4	4	<b>Диференційований залік:</b> 1. Виконання теоретичного завдання. 2. Виконання методичного завдання. 3. Контроль виконання поштовху двох гирь 24 кг. 4. Контроль бігу на 100 м з ускладненням. 5. Контроль бігу 3 км з подоланням перешкод.	Дистанція бігу на 100 м., гирі 24 кг.	[1-37]

### III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Анохін Є.Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: Навчальний посібник, Львів: ЛВІ, 2005, –115 с.
2. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у ВВНЗ: навчальний посібник / Під редакцією Ю.А. Бородін, Пічугін М.Ф., Романчук С.В., Романчук В.М., Боринський І.О., Єрьомін С.А. – Житомир: ЖВІРЕ, 2008. – С. 31–40.
3. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки: методичний посібник / під заг. ред. генерала армії України Кириченка С.О. – К: УФП ЗСУ, 2008. – С. 8–17.
4. Овчарук І.С. Методична підготовка курсантів (студентів) до всіх видів підсумкового контролю // І.С. Овчарук, С.А. Скиба, В.П. Яремчук [навч.-метод. посібник] – К-Подільський: ФВП КПНУ ім. І. Огієнка, 2010. – 181 с.
5. Овчарук І.С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / Овчарук І.С. – Одеса : Військова академія, 2014. – Ч.1. – 250 с.
6. Овчарук І.С. Теорія та організація фізичної підготовки військ / Овчарук І.С. — Одеса : Військова академія, 2015. – Ч.2. – 230 с.
7. Попова В.В. Организация и методика подготовки судей по видам спорта. - Типография ВВИА имени профессора Н.Е. Жуковского, 1974. – 52 с.
8. Наказ МОУ №90 від 16.02.2012р. “Тимчасова настанова з бойової підготовки у Збройних Силах України”.
9. Наказ МОУ №699 від 25.10.2012р. “Про затвердження концепції удосконалення підготовки Збройних Сил України”.
10. “Тимчасова програма індивідуальної підготовки та оцінки особового складу підрозділів Сухопутних військ” затверджена Командувачем Сухопутних військ ЗСУ від 29.12.2012 р.
11. Наказ МОУ МОНУ № 221/217 від 13.04.2005 року “Про затвердження Інструкції про організацію освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України”.
12. Кубіцький С.О., Балашова С.П., Черняк А.І. Військове навчання та виховання: Альбом схем. – Київ: ВІКНУ, 2006.
13. Анохін Є. Д. Організація фізичної підготовки у військовій частині та у підрозділі: [навч. посіб.] – Л.: ЛВІ при НУ “Львівська політехніка”, 2001. – 163 с.
14. 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.
15. Баскетбол: Підручник для вузів фізичної культури // Під. ред. Ю.М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.
16. Булачек В.Р., Флуд О.В., Тьорло О.І. Рукопашний бій: Навчальний посібник. – Львів: Місіонер, 2000. – 197 с.
17. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання / Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. Івана Франка, 2008. – 216 с.
18. 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.
19. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, затверджений постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3809-ХІІ – 20 с.
20. Игнатьева В.Я. Гандбол. / В.Я. Игнатьева. // учебник – М. : Физическая культура, 2008. – 384 с.
21. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року.
22. 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.

23. 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.
24. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
25. 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.
26. 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.
27. Організація і методика проведення занять з подолання перешкод : методич. реком. / Є.О. Озеров. – К. : НАОУ, 2000. – 214 с.
28. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., та ін. Фізичне виховання військовослужбовців / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІНАУ, 2010. – 820 с.
29. 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.
30. Рукопашний бій : навч.-методич. посіб. / В.М. Анохін, Д.О. Логінов, В.В. Міщенко, С.К. Томашук, С.А. Єрьомін. – Львів: ЛВІ ім. Гетьмана Петра Сагайдачного при НУ “Львівська політехніка”, 2002. – 217 с.
31. 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.
32. 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.
33. 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.
34. 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.
35. 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.
36. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред.. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.
37. 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.

#### **IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

Навчальним планом для підготовки курсантів денної форми навчання зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачений у 1, 5, 7 семестрах – диференційований залік, у 4 семестрі – екзамен.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

#### **Засоби поточного контролю**

##### ***Теоретичні питання поточного контролю:***

1. Методична практика в проведенні суддівства у ролі головного судді змагань.
2. Методична практика в проведенні суддівства у ролі судді на помості змагань.
3. Методична практика проведення суддівства у ролі секретаря змагань.
4. Розробити план-конспект проведення підготовчої частини заняття з гирьового спорту.
5. Розробити стартовий протокол проведення змагань з гирьового спорту.
6. Оформити підсумковий протокол проведення змагань.
7. Розробити план-конспект проведення основної частини заняття з гирьового спорту.
8. Оформити відомість оцінки рівня фізичної підготовленості за умовами виконання вправ з гирями (відповідно до НФП).
9. Методична практика заповнення суддівських протоколів, підведення підсумків змагань з гирьового спорту.
10. Історичні передумови впровадження гирьового спорту в систему підготовки військових фахівців.
11. Роль та місце гирьового спорту в структурі бойової готовності військ.
12. Види змагань з гирьового спорту.
13. Назвіть вагові категорії, які застосовуються в змаганнях з гирьового спорту (чоловіки та жінки).
14. Правила змагань з гирьового спорту (двоборство).
15. Правила змагань з гирьового спорту (поштовх гирі по довгому циклу).
16. Зміст наказу на організацію змагань з гирьового спорту
17. Зміст положення на організацію змагань з гирьового спорту.
18. Назвіть розрядні норми для своєї вагової категорії у двоборстві
19. Назвіть розрядні норми для своєї вагової категорії у поштовху гирі по довгому циклу.
20. Опишіть техніку виконання ривку.
21. Опишіть техніку виконання поштовху по довгому циклу
22. Назвіть підготовчі вправи для розучування поштовху.
23. Назвіть підготовчі вправи для розучування ривку.
24. Назвіть підготовчі вправи для розучування поштовху гирі по довгому циклу.
25. Назвіть вагу гирь в різних видах змагань.



26. Обов'язки головного судді змагань.
27. Обов'язки секретаря змагань.
28. Обов'язки судді на помості змагань.
29. Порядок визначення переможців змагань з гирьового двоборства.
30. Опишіть послідовність проведення зважування учасників змагань.
31. Опишіть послідовність проведення мандатної комісії та жеребкування.
32. Історичні передумови впровадження офіцерського триборства в систему підготовки військових фахівців.
33. Назвіть нормативи спортивних розрядів з офіцерського триборства.
34. Фізичні вправи, які спрямовані на розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей військовослужбовців їх загальна характеристика.
35. Правила організації змагань з офіцерського триборства.
36. Зміст наказу на організацію змагань з офіцерського триборства.
37. Зміст положення на організацію змагань з офіцерського триборства.
38. Обов'язки головного судді змагань.
39. Обов'язки секретаря змагань.
40. Назвіть підготовчі вправи для проведення занять з офіцерського триборства.
41. Техніка виконання стрільби з бойової зброї.
42. Заходи безпеки під час проведення стрільб, чим вони досягаються.
43. Техніка подолання дистанції 100м плавання вільним стилем.
44. Дати визначення поняття – офіцерське триборство.
45. Порядок визначення переможців змагань.
46. Заходи безпеки під час проведення змагань, чим вони досягаються.
47. Історичні передумови впровадження літнього військового біатлону в систему підготовки військових фахівців.
48. Роль та місце літнього військового біатлону в структурі бойової готовності військ.
49. Правила організації змагань з літнього військового біатлону.
50. Зміст наказу на організацію змагань з поліатлону.
51. Зміст положення на організацію змагань з поліатлону.
52. Обов'язки головного судді змагань.
53. Обов'язки секретаря змагань.
54. Назвіть підготовчі вправи для проведення занять з літнього військового біатлону.
55. Техніка виконання стрільби з бойової зброї АКС-74.
56. Заходи безпеки під час проведення стрільб, чим вони досягаються.
57. Дати визначення поняття – літній військовий біатлон.
58. Порядок підведення підсумків змагань.
59. Порядок визначення переможців змагань.

60. Заходи безпеки під час проведення змагань, чим вони досягаються.
61. Історичні передумови впровадження багатоборства ВСК в систему підготовки військових фахівців.
62. Роль та місце багатоборства ВСК в структурі бойової готовності військ.
63. Правила організації змагань з багатоборства ВСК.
64. Зміст наказу на організацію змагань з багатоборства ВСК.
65. Зміст положення на організацію змагань з багатоборства ВСК.
66. Обов'язки головного судді змагань.
67. Обов'язки секретаря змагань.
68. Назвіть підготовчі вправи для проведення занять з багатоборства ВСК.
69. Техніка виконання вправи з бігу на 100м.
70. Техніка виконання вправи з подолання смуги перешкод.
71. Техніка виконання вправи з підтягування на перекладині.
72. Порядок визначення переможців змагань.
73. Заходи безпеки під час організації змагань, чим вони досягаються.
74. Історичні передумови впровадження військового п'ятиборства в систему підготовки військових фахівців.
75. Роль та місце військового п'ятиборства в структурі бойової готовності військ.
76. Фізичні вправи, які спрямовані на розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей військовослужбовців їх загальна характеристика.
77. Правила організації змагань з військового п'ятиборства.
78. Зміст наказу на організацію змагань з військового п'ятиборства.
79. Зміст положення на організацію змагань з військового п'ятиборства.
80. Обов'язки головного судді змагань.
81. Обов'язки секретаря змагань.
82. Назвіть підготовчі вправи для проведення занять з військового п'ятиборства.
83. Назвіть підготовчі вправи для проведення занять з військового п'ятиборства.
84. Техніка виконання стрільби з малокаліберної гвинтівки.
85. Назвіть підготовчі вправи для розучування техніки подолання смуги перешкод 600м.
86. Заходи безпеки під час проведення стрільб, чим вони досягаються.
87. Дати визначення поняття – військове п'ятиборство.
88. Порядок визначення переможців змагань.
89. Правила організації змагань з бігу на 1100 м з подоланням смуги перешкод.
90. Зміст наказу на організацію змагань.
91. Зміст положення на організацію змагань.
92. Обов'язки головного судді змагань.
93. Обов'язки секретаря змагань.

94. Назвіть підготовчі вправи для проведення занять з бігу на 1100 м з подоланням смуги перешкод.
95. Техніка виконання вправи з бігу на 1100м.
96. Техніка виконання вправи з подолання смуги перешкод.
97. Порядок визначення переможців змагань.
98. Заходи безпеки під час виконання вправ, чим вони досягаються.
99. Зміст наказу на організацію змагань.
100. Зміст положення на організацію змагань
101. Обов'язки головного судді змагань.
102. Обов'язки секретаря змагань.
103. Правила організації змагань.
104. Назвіть підготовчі вправи для проведення воєнізованого кросу на 3000 м. зі стрільбою та метанням гранат .
105. Техніка виконання стрільби з бойової зброї.
106. Техніка виконання бігу на 3000м.
107. Техніка метання гранати на дальність та точність.
108. Порядок визначення переможців змагань.
109. Заходи безпеки під час проведення стрільб, чим вони досягаються.

***Методичні питання поточного контролю:***

1. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ в ходьбі при проведенні занять з гирьового спорту.
2. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ на місці при проведенні занять з гирьового спорту.
3. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ в бігу при проведенні занять з гирьового спорту.
4. Методична практика в ознайомленні з вправою ривок гирі 24 кг.
5. Методична практика в розучуванні вправи ривок гирі 24 кг.
6. Методична практика в тренуванні вправи ривок гирі 24 кг.
7. Методична практика в ознайомленні з вправою поштовх гирі 24 кг.
8. Методична практика в розучуванні вправи поштовх гирі 24 кг.
9. Методична практика в тренуванні вправи поштовх гирі 24 кг.
10. Методична практика тренування (навчання) поштовху гирі 24кг.
11. Методична практика тренування вправ груповим способом.
12. Методична практика тренування вправ фронтальним способом.
13. Методична практика тренування вправ поточним способом.
14. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ в ходьбі при проведенні занять з офіцерського триборства.
15. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ на місці при проведенні занять з офіцерського триборства.
16. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ в бігу при проведенні занять з офіцерського триборства.
17. Методична практика виконання вправи з стрільби із пістолета ПМ.

18. Методична практика виконання (тренування) вправи плавання вільним стилем на 100 м.
19. Методична практика тренування вправ груповим способом.
20. Методична практика тренування вправ фронтальним способом.
21. Методична практика тренування вправ поточним способом.
22. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ в ходьбі при проведенні занять з літнього військового біатлону.
23. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ на місці при проведенні занять з літнього військового біатлону.
24. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ в бігі при проведенні занять з літнього військового біатлону.
25. Методична практика у тренуванні техніки бігу по пересічній місцевості з бойовою стрільбою.
26. Методична практика в тренуванні стрільби з АКС-74 стоячи.
27. Методична практика в тренуванні стрільби з АКС-74 сидячи.
28. Методична практика в тренуванні стрільби з АКС-74 лежачи.
29. Методична практика тренування вправ груповим способом.
30. Методична практика тренування вправ фронтальним способом.
31. Методична практика тренування вправ поточним способом.
32. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ в ходьбі при проведенні занять з багатоборства ВСК.
33. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ на місці при проведенні занять з багатоборства ВСК.
34. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ в бігі при проведенні занять з багатоборства ВСК.
35. Методична практика проведення суддівства у ролі секретаря змагань.
36. Методична практика проведення суддівства у ролі головного судді змагань.
37. Методична практика тренування вправ груповим способом.
38. Методична практика тренування вправ фронтальним способом.
39. Методична практика тренування вправ поточним способом.
40. Методична практика в тренуванні бігу на 100м.
41. Методична практика в тренуванні бігу на 3000м.
42. Методична практика в тренуванні подолання смуги перешкод.
43. Методична практика в тренуванні виконання вправи з підтягування на перекладині.
44. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ в ходьбі при проведенні занять з військового п'ятиборства..
45. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ на місці при проведенні занять з військового п'ятиборства..
46. Методична практика виконання загальнорозвиваючих вправ в бігі при проведенні занять з військового п'ятиборства..
47. Методична практика виконання вправи з подолання смуги перешкод (600м).
48. Методична практика виконання вправи з метання гранати Ф-1 на дальність та точність.
49. Методична практика виконання вправи з бігу на 8000м.
50. Методична практика виконання вправи з плавання на короткі дистанції вільним стилем.
51. Методична практика виконання стрільби з малокаліберної гвинтівки.
52. Методична практика тренування вправ груповим способом.

53. Методична практика тренування вправ фронтальним способом.
54. Методична практика тренування вправ поточним способом.
55. Методична практика проведення суддівства у ролі головного судді змагань.
56. Методична практика проведення суддівства у ролі секретаря змагань.
57. Методична практика тренування вправ груповим способом.
58. Методична практика тренування вправ фронтальним способом.
59. Методична практика тренування вправ поточним способом.
60. Методична практика заповнення оціночних відомостей.
61. Методична практика заповнення суддівських протоколів, підведення підсумків змагань.
62. Методична практика проведення суддівства у ролі секретаря змагань.
63. Методична практика проведення суддівства у ролі головного судді змагань.
64. Методична практика тренування вправ груповим способом.
65. Методична практика тренування вправ фронтальним способом.
66. Методична практика тренування вправ поточним способом.
67. Методична практика заповнення оціночних відомостей.
68. Методична практика заповнення суддівських протоколів, підведення підсумків змагань.

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

Предметом “Теорії та методика військово-прикладних видів спорту”, як навчально-наукової дисципліни є організація та методика проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту, організація навчально-тренувального процесу в збірних командах військових частин (підрозділів), як складової процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Теорія та методика військово-прикладних видів спорту” є вимоги законодавчих та інших нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, керівних документів з організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи в Збройних Силах України та інших військових формуваннях.

Базисом навчальної дисципліни “Теорія та методика військово-прикладних видів спорту” є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), загальна теорія фізичного виховання, наука управління. Крім того, теорія та методика військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту також використовує досягнення окремих спортивних і військово-спеціальних дисциплін – теорії спортивного тренування з плавання, гімнастики, атлетизму, подолання перешкод, прискореного пересування тощо.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Загальна теорія підготовки спортсменів та нові технології у фізичному вихованні”, “Військово-прикладне плавання та методика його викладання”, “Подолання перешкод та методика його викладання”, “Рукопашний бій та методика його викладання”, “Лижний спорт та методика його викладання”, “Стрілецька зброя та вогнева підготовка”, “Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони”, “Військова топографія”.

Теорія та методика військово-прикладних видів спорту є навчальною дисципліною циклу професійної підготовки фахівців, вивчення якої відіграє значну роль у військово-спеціальному становленні майбутніх спеціалістів з фізичної підготовки і спорту.

Навчальна дисципліна вивчається у 1-7 семестрах. Обсяг навчальної дисципліни складає 300 годин/10 кредитів ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 180 годин (лекцій – 4 год., практичних занять – 152 год., рубіжних контролів – 6 год диференційованих заліків – 12 год., екзаменів – 6 год.); на самостійну роботу – 120 годин.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, практичні заняття, самостійні заняття, диференційовані заліки, екзамен.

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

На лекційних заняттях курсанти отримують знання з найбільш складних питань кожного розділу програми навчальної дисципліни, організації та проведення спортивно-масової роботи у військових частинах (підрозділах), сучасного стану і перспектив її розвитку, узагальнені данні щодо організації та проведення спортивної роботи в арміях провідних держав світу.

Практичні заняття проводяться з метою засвоєння курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих завдань з питань керівництва, організації та проведення спортивних заходів, їх суддівства та практичного виконання спортивних норм та розрядів.

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 проводиться викладачами на практичних заняттях, де оцінюються теоретичні знання і практичні навички курсанта.

Основна мета поточного контролю постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу робочої 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, виконання норм (спортивних розрядів), передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

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

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. 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, екзамену) 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, фізичних вправ, норм (спортивних розрядів)).

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

Розроблені для проведення білету (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної, методичної та практичної підготовленості 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 та практичного виконання вправ.

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 заліку, 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 (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 множить 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 навчальної 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, групове);

$O_{\text{МК}}$  — 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, групових);

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

3. Вираховується поточна успішність.

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

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

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

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 питан.	2 питан	3 питан	№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в т.ч. виконання методичних завдань (практичних нормативів), 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.

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

## Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

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

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;

$n$

$\sum$  — знак підсумовування.

$i=1$

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

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

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

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

3. Вираховується поточна успішність.

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

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

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

Таблиця 3

## Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за спрямованістю дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за напрямком дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за спрямованістю дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за напрямком дисципліни	До 5 б.
5.	Виконання спортивних розрядів згідно встановлених нормативів з військово-прикладних видів спорту	ІІ розряд – 3 б.; І розряд – 5 б.; КМС – 7 б.; МС – 10 б.
6.	Участь у змаганнях за спрямованістю дисципліни	Першість міста та області – 2 б.; Першість ВВНЗ МО України – 5 б.; Чемпіонат ЗСУ – 5 б.

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

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 чи екзамену допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку чи екзамену у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання з навчальної дисципліни виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової

