

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняховського**

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

**ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

2.2.04 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України
імені Івана Черняховського

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

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.3.06 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

I. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Програма вивчення навчальної дисципліни “Теорія та методика військово-прикладних видів спорту” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки військових фахівців та забезпечує підготовку курсантів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальністю – “Фізична культура і спорт”, спеціалізацією – “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” для проходження служби на посадах за призначенням та пов’язана з виконанням військовослужбовцями ЗСУ та інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб своїх службових обов’язків.

Метою вивчення навчальної дисципліни “Теорія та методика військово-прикладних видів спорту” є формування у курсантів знань теорії військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту та організаторсько-методичних вмій, що визначають успішність діяльності офіцера з військово-фізкультурною освітою з управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.

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

1. Здатність організувати та проводити навчально-тренувальні заняття та змагання з військово-прикладних видів спорту.

2. Здатність організувати та проводити основні форми фізичної підготовки, підтримувати високу фізичну підготовленість особового складу.

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

1. Володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять та змагань з багатоборства ВСК.

2. Володіти методикою застосування засобів гирьового спорту в організації форм фізичної підготовки.

3. Володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять зі стрільби.

4. Володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять з літнього військового біатлону.

5. Володіти методикою проведення тренування прийомів рукопашного бою.

II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Предметом “Теорії та методики 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, прискороеного 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 професійного циклу підготовки фахівців, вивчення якої відіграє значну роль у військово-спеціальному становленні майбутніх спеціалістів з фізичної підготовки і спорту.

Навчальна дисципліна вивчається з 1 по 7 семестри. 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.

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

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

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

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:
поточний контроль;
самоконтроль;

підсумковий контроль.

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

Поточний контроль 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 білети (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 (семінарське, практичне, групове та за необхідністю – лекційне).

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

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

4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елементу 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.

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

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

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

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в 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).

Таблиця 1

Відомість проведення диференційованого заліку (екзамену)

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

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

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

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

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

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

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

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

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

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

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

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

3. Вираховується поточна успішність.

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

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

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

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	II розряд – 3 б.; I 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.

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).

Таблиця 4

Шкала оцінювання

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

Курсанти, які не склали диференційований залік чи екзамен з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку або екзамену допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку або 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 перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку та екзамену; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні основні поняття і визначення:

Військово-прикладний спорт (службово-прикладний) – це єдиний напрям, який підкреслює прикладні навички та вміння, які необхідні для бойової та професійної діяльності військовослужбовців (правоохоронних органів, рятувальних та інших спецслужб) з метою виконання своїх функціональних обов'язків.

Військове п'ятиборство – це вид змагань, що складається з вправ, які мають військово-прикладне значення, який включає стрільбу з пневматичної зброї (стрільба повільна та на швидкість), подолання смуги перешкод, метання гранати на точність та дальність, плавання, крос.

Гирьовий спорт – це силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманнях гирь максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно з правилами змагань у двох змагальних вправах або в одній.

Єдина спортивна класифікація – це система присвоєння спортивних розрядів. Вона визначає рівень майстерності в окремих видах спорту, рівень підготовленості спортсменів і розвитку їх досягнень, а також рівень кваліфікації тренерів та суддів.

Змагання – це метод виховання, який спрямований на забезпечення умов для соціального розвитку особистості, формувань умінь і навичок шляхом здорового суперництва у певних видах колективної діяльності.

Кросфіт – це змагальний вид спорту, який включає в себе елементи високоінтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмену та інші вправи.

Літній військовий біатлон – це вид військово-прикладного спорту, який включає в себе вправу на витривалість (крос) та бойову стрільбу.

Офіцерське триборство – це вид військово-прикладного спорту, який поєднує стрільбу з бойової зброї, вправу на витривалість та плавання.

Поліатлон – це сукупність видів спортивного багатоборства. Розрізняють літній та зимовий. До літнього поліатлону входить біг на короткі дистанції. Плавання у відкритих та закритих басейнах, метання м'яча та гранати, стрільба з пневматичної зброї, силова гімнастика. У зимовому поліатлоні можуть бути лижні перегони, стрільба з пневматичної зброї. Силові вправи (підтягування на перекладині або віджимання лежачи).

Рукопашний бій – це бій між суперниками голіруч, лише з використанням можливостей свого тіла, холодної зброї, обладунків та інших засобів окрім вогнепальної зброї.

Спортивне орієнтування – це вид спорту, суть якого полягає в орієнтуванні на місцевості за допомогою карти та компаса та найшвидшого знаходження заданих контрольних пунктів (орієнтирів).

Спорт – це організована за певними правилами діяльність людей, що полягає в зіставленні їхніх фізичних та інтелектуальних здібностей, змагання за певними правилами.

Силові однокористування – це вид спортивного змагання в рамках встановлених правил, фізичне протистояння двох людей один з одним без застосування вогнепальної зброї або із її застосуванням.

Силові багатокористування – це вид спорту або спортивна дисципліна, яка включає в себе змагання в декількох дисциплінах одного або різних видів спорту.

Послідовність вивчення навчальної дисципліни полягає у поступовому засвоєнні тем. Структурна побудова дисципліни, розподіл навчального часу за темами та видами навчальних занять наведена у розділі IV.

Тема 1. Навчання та закріплення вправ військово-прикладних видів спорту. Історія виникнення військово-прикладних видів спорту. Вправи ВСК. Характеристика вправ гирьового спорту. Характеристика вправ офіцерського триборства ОТ-1, ОТ-2. Класифікація військово-прикладних видів спорту за напрямленням. Характеристика вправ офіцерського триборства ОТ-1, ОТ-2. Військово-прикладні вправи іноземних країн. Виконання вправи на загальній контрольній смузі перешкод, вивчення та вдосконалення подолання її елементів. Підготовчі вправи з гирьового спорту. Вивчення та виконання ривку гирі. Вивчення та виконання поштовху двох гирь. Вивчення та виконання поштовху двох гирь по довгому циклу. Метання гранати Ф-1 на дальність. Метання гранати Ф-1 на точність.

Диференційований залік.

Тема 2. Методика організації і проведення занять з військово-прикладних видів спорту. Історія виникнення багатокористування ВСК. Підготовка документації до проведення змагань. Підготовка звітної документації та підведення підсумків змагань. Вивчення та вдосконалення вправи з бігу на 100 метрів. Вивчення та вдосконалення вправи підтягування на перекладині. Вивчення та вдосконалення вправи подолання смуги перешкод. Методика проведення частин занять з військово-прикладних видів спорту.

Тема 3. Навчання техніки виконання вправ зі стрілецької зброї. Вивчення та вдосконалення техніки спеціальних підготовчих вправ до стрільби. Техніка стійки під час стрільби з АК-74. Техніка стійки під час при стрільбі з ПМ. Стрільба з АК-74. Метання гранати на точність. Метання гранати на точність.

Рубіжний контроль

Тема 4. Організація та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту. Розробка проекту наказу на організацію змагань. Розробка положення про змагання. Розробка програми змагань. Порядок нарахування балів з багатокористування ВСК. Складання програми змагань. Організаційні положення щодо суддівства змагань з багатокористування ВСК. Розробка проекту наказу про підсумки проведених змагань. Складання зведеної таблиці змагань з видів спорту. Порядок нагородження переможців.

Рубіжний контроль

Тема 5. Удосконалення техніки вправ військово-прикладних видів спорту. Методика навчання. Методика проведення підготовчої частини з гирьового спорту. Удосконалення вправи ривка гирі 16, 24 кг. Удосконалення вправи поштовху двох гирь 16, 24 кг. Методика проведення тренування з гирьового спорту. Удосконалення вправи поштовху двох гирь 16, 24 кг по довгому циклу. Удосконалення техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. Тренування та удосконалення техніки прицільної стрільби з місця по нерухомій цілі. Методика навчання техніки стрільби двійками. Методика навчання техніки стрільби двійками з прикриттям. Методика навчання техніки стрільби з пістолета. Удосконалення техніки вправ ВСК. Методика навчання техніки бігу 100 метрів. Методика навчання техніки бігу 400 метрів. Методика навчання техніки виконання комплексної атлетичної вправи. Методика проведення тренування бігу на 3 км.

Екзамен.

Тема 6. Методична практика в організації та проведенні навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту. Організація і проведення змагань з військового літнього біатлону. Організаційні заходи для проведення змагань з літнього біатлону. Навчання техніці прицілювання. Організація і проведення тестів з практичної стрільби за правилами МКПС. Організація і проведення тестування техніки стрільби двійками. Організація і проведення тестування техніки стрільби двійками з прикриттям. Підготовки змагань з літнього військового біатлону. Підготовка збірної команди до участі у змаганнях. Методична практика в організації тренування збірної команди. Організація змагань з гирьового спорту. Складання календаря змагань. Складання положення про змагання. Складання програми змагань та правил оцінки вправ. Організаційні положення щодо суддівства змагань. Організація змагань з армспорту. Розробка календаря змагань. Розробка положення про змагання.

Диференційований залік.

Тема 7. Удосконалення техніки виконання вправ військово-прикладних видів спорту. Удосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту: одиночне жонглювання, парне жонглювання, ривок гирі 16, 24 кг, поштовх двох гирь 16, 24 кг, поштовх двох гирь 16, 24 кг по довгому циклу. Методика навчання вправ гирьового спорту. Тренування техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. Методика навчання вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. Виконання стрільби з положення лежачи. Виконання стрільби з положення стоячи. Виконання стрільби з пневматичного пістолета. Методика навчання вправ з спортивної стрільби. Контроль виконання вправ з спортивної стрільби. Тренування техніки вправ ВСК. Методика навчання вправ ВСК.

Рубіжний контроль

Тема 8. Методична практика в організації та проведенні навчально-тренувальних занять та змагань з видів спорту. Удосконалення техніки вправ ВСК. Методика проведення тренування техніки бігу 400 метрів. Методика навчання бігу на 100 м. Методика навчання техніки подолання смуги перешкод. Удосконалення техніки вправ з практичної стрільби за правилами МКПС. Тренування та удосконалення техніки стрільби двійками. Тренування та удосконалення техніки стрільби двійками з прикриттям. Тренування та удосконалення техніки стрільби з пістолета. Удосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту.

Тема 9. Методична практика в організації та проведенні навчально-тренувальних занять та змагань з видів спорту. Організація і проведення спортивних свят. Підготовка та оформлення документації. Робота з волонтерськими організаціями. Організація та підготовка місць проведення заходу. Постановка завдань суддям по видам. Підготовка проекту наказу про організацію та проведення спортивного свята. Розробка положення змагань. Складання програми проведення свята. Розробка проекту наказу про підсумки проведеного спортивного свята. Складання зведеного протоколу. Порядок підведення підсумків та нагородження переможців.

Диференційований залік

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

Шифр і назва вмінь і змістовних модулів, номери та назви тем	Усього годин	Із них		У тому числі за видами навчальних занять							Курсові роботи	Індивідуальних завдань	Підсумковий контроль
		навчальні заняття	самостійна робота	лекції	семінарські заняття, групові заняття	практичні заняття	групові вправи	командно-штабні навчання	воєнні ігри	рубіжний контроль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I курс													
I семестр													
Тема 1. Навчання та закріплення вправ військово-прикладних видів спорту.	24	16	8	2	-	14	-	-	-	-	-	-	-
Диференційований залік	6	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього за I семестр	30	20	10	2	-	14	-	-	-	-	-	-	4
II семестр													
Тема 2. Методика організації і проведення занять з військово-прикладних видів спорту.	12	8	4	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Навчання техніки виконання вправ зі стрілецької зброї.	18	12	6	-	-	10	-	-	-	2	-	-	-
Усього за II семестр	30	20	10	2	-	16	-	-	-	2	-	-	-
Усього за I курс	60	40	20	4	-	30	-	-	-	2	-	-	4
II курс													
III семестр													
Тема 4. Організація та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту	15	10	5	-	-	8	-	-	-	2	-	-	-
Усього за III семестр	15	10	5	-	-	8	-	-	-	2	-	-	-
IV семестр													
Тема 5. Удосконалення техніки вправ військово-	54	34	20	-	-	34	-	-	-	-	-	-	-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
прикладних видів спорту. Методика навчання.													
Екзамен	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Усього за IV семестр	60	40	20	-	-	34	-	-	-	-	-	-	6
Усього за II курс	75	50	25	-	-	42	-	-	-	2	-	-	6
V семестр													
Тема 6. Методична практика в організації та проведенні навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту.	21	16	5	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Диференційований залік	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього за V семестр	25	20	5	-	-	16	-	-	-	-	-	-	4
VI семестр													
Тема 7. Удосконалення техніки виконання вправ військово-прикладних видів спорту	80	40	40	-	-	38	-	-	-	2	-	-	-
Усього за VI семестр	80	40	40	-	-	38	-	-	-	2	-	-	-
Усього за III курс	105	60	45	-	-	54	-	-	-	2	-	-	4
IV курс													
VII семестр													
Тема 8. Методична практика в організації та проведенні навчально-тренувальних занять та змагань з видів спорту	36	18	18	-	-	18	-	-	-	-	-	-	-
Тема 9. Методична практика в організації та проведенні навчально-тренувальних занять та змагань з видів спорту.	16	8	8	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-
Диференційований залік	8	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього за VII семестр	60	30	30	-	-	26	-	-	-	-	-	-	4
Усього за IV курс	60	30	30	-	-	26	-	-	-	-	-	-	4
Усього за навчальну дисципліну	300	180	120	4	-	156	-	-	-	6	-	-	18

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

Назва командно-штабного (тактико-спеціального) навчання, оперативної (тактичної) задачі, воєнної гри, курсової роботи	Розподіл часу		
	Усього годин	У тому числі	
		У класах	На місцевості
Командно-штабні (тактико-спеціальні) навчання	-	-	-
Воєнні ігри	-	-	-
Курсові роботи (індивідуальні завдання)	10	10	-

VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

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. Бородин, 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. Игнатъева В.Я. Гандбол. / В.Я. Игнатъева. // 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. / С.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.

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

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

Назарій ВЕРБИН



