

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняховського**

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

**ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

1.3.12 ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

**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

1.3.06 ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

I. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

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

Метою вивчення навчальної дисципліни “Підвищення спортивної майстерності” є формування у курсантів фундаментальних знань з основ спортивної діяльності, закономірностей основного змісту і форм раціональної побудови підготовки спортсменів, найбільш суттєвих закономірностей, шляхів та умов спортивного вдосконалення.

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

1. Визначеність і наполегливість стосовно поставлених завдань і взятих обов’язків.
2. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
3. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
4. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

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

1. Розвивати основні фізичні якості та їх прояви за допомогою різних засобів та методів.
2. Розвивати основні фізичні якості та їх прояви за допомогою різних засобів та методів.
3. Формувати образ рухової дії шляхом використання різних методів навчання техніці фізичних вправ, застосування сучасної спортивної термінології.
4. Добирати і застосувати ефективні методи навчання рухової дії, а також своєчасну допомогу, у відповідності до етапу навчання. Організувати та проводити навчально-тренувальне заняття та змагання.
5. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Предметом “Підвищення спортивної майстерності”, як науково-навчальної дисципліни є вивчення об’єктивних явищ, зв’язків і відношень процесу спортивного самовдосконалення військовослужбовців, які знаходяться в постійному протиріччі та визначають сутність і закономірності процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців та принципи управління цим процесом.

Накопичення зазначених теоретичних знань, впливає на розвиток свідомості й розумових якостей майбутнього спеціаліста, розширює його світогляд. Водночас, вона має неоціненне практичне значення, адже науково узагальнені теоретичні знання дають можливість у виборі найбільш ефективних, раціональних способів, форм і методів у кожному конкретному випадку педагогічної практики з спортивного вдосконалення.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Підвищення спортивної майстерності” є вимоги законодавчих та інших нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, а також передових теоретичних розробок сучасної світової та вітчизняної науки з фізичного виховання і спорту

у тісному взаємозв'язку з особливостями управлінської діяльності військового керівника, організацією та проведенням спортивної роботи в Збройних Силах України.

Базисом підвищення спортивної майстерності є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія спортивної діяльності, загальна теорія фізичного виховання, фізіологія. Крім того, підвищення спортивної майстерності також використовує досягнення окремих спортивних і військово-спеціальних дисциплін – анатомія людини, біохімія, фізіологія людини, гігієна, спортивна фізіологія, теорії спортивного тренування з плавання, атлетизму, подолання перешкод, прискореного пересування тощо.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія та методика фізичного виховання”, “Теорія та методика військово-прикладних видів спорту”, “Загальна теорія підготовки спортсменів та нові технології у фізичному вихованні”, “Теорія і організація фізичної підготовки військ”.

Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, що необхідні начальнику служби під час організації спортивної роботи у військовій частині.

Обсяг навчальної дисципліни складає 191 годину / 6,37 кредитів ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 110 годин (лекцій – 2 год., практичних занять – 92 год., рубіжних контролів – 6 год., диференційованих заліків – 4 год., екзамен – 6 год.); на самостійну роботу – 81 годину.

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 фундаментальних положень дисципліни, найбільш складних питань кожного розділу робочої програми навчальної дисципліни, основ наукових знань та практичного досвіду теорії та методики підвищення спортивної майстерності, сучасного стану і перспектив її розвитку.

Практичні заняття проводяться з метою удосконалення курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих завдань з питань підвищення спортивної майстерності.

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 зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності: у 1, 3 семестрі – диференційований залік, екзамен – 6 семестр.

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

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

поточний контроль;

самоконтроль;

підсумковий контроль.

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

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

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу 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, виступ на семінарському занятті, виконання та захист рефератів, виконання фізичних вправ, тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

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

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни.

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).

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

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається. Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку та 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 ними здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного, взаємо оцінювання якості виконання вправ.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді диференційованого заліку (екзамену) в терміни, встановлені 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 практичне виконання нормативів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час диференційного заліку чи екзамену (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційований залік (екзамену) 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 множить на три).

3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку (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 окремого модулю, 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.

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

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

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

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

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

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

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

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

3. Вираховується поточна успішність.

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

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

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

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань та практичних нормативів), які сумарно складають 30 балів (табл. 2).

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. Дана дисципліна передбачає обов'язкове виконання курсантом спортивних розрядів за обраним видом спорту (профільюючим чи військово-прикладним).

Результати за диференційований залік заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 3).

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)				Практична 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

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за обраним видом спорту	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за обраним видом спорту	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за обраним видом спорту	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за обраним видом спорту	До 5 б.
5.	Виконання спортивних розрядів за обраним видом спорту (профільюючим чи військово-прикладним)	III розряд – 3 б.; II розряд – 5 б.; I розряд – 7 б.; КМС – 10 б.; МС – 12 б.; МС – 15 б.
6.	Участь у змаганнях за обраним видом спорту (профільюючим чи військово-прикладним)	Першість міста та області – 2 б.; Першість ВВНЗ МО України – 5 б.; Чемпіонат ЗСУ – 5 б.

Таблиця 3

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

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Підвищення спортивної майстерності” виступають: контрольні питання до практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних (рубіжних) контролів; білети до диференційованого заліку; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні основні поняття і визначення:

спортивне тренування – це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів;

об’єктивна основа періодизації тренування – це закономірності розвитку спортивної форми: фази становлення, збереження та тимчасової втрати її відображаються в побудові окремих періодів тренування;

організація тренувального процесу – це комплекс заходів, які забезпечують успішне проведення тренування;

педагогічна майстерність тренера – це процес творчого ставлення до роботи, пошук і розумне використання нового в теорії і практиці, глибокі теоретичні знання з виду спорту, а також знання з області суміжних дисциплін;

періодизація тренування – типовий річний тренувальний цикл складається з періодів (підготовчий, змагальний, перехідний), що мають специфічні завдання, зміст і структуру;

підготовка спортсмена – складний багатосторонній процес, який включає в себе спортивне тренування, спортивні змагання та інші фактори, що доповнюють тренування і змагання (загальний режим життя, спеціальне харчування, відпочинок, засоби відновлення та ін.), головними аспектами розвитку та підготовки спортсмена є фізична, технічна, морально-вольова, теоретична підготовка, тактична частина розвитку;

система спортивного тренування – це сукупність теоретичних досягнень в даній області спорту, а також сама практична діяльність з організації тренувального процесу і управління ним;

спорт – важливий засіб формування особистості: він виховує працьовитість і волю, почуття патріотизму та інтернаціоналізму, а його суть полягає в змагальній діяльності та в підготовці до неї спортсменів і команд, безпосередньою метою такої діяльності та підготовки є досягнення високих спортивних результатів або перемоги над суперником;

тактична підготовка спортсмена – це способи і формами ведення боротьби в процесі змагань (тактика в спорті – це мистецтво ведення спортивної боротьби), до змісту підготовки входить: навчання спортсмена поведінці під час змагань, подолання можливих ускладнень (труднощів), використанню ситуацій, що виникають; у процесі даної підготовки спортсмени опановують необхідні прийоми і дії, тактичні знання; для побудови тактичного плану спортивної боротьби необхідно вивчати своїх суперників і їх тактичні прийоми, знати і правильно розподіляти свої сили, застосовувати такі маневри, які можуть принести успіх, а плани тактичної боротьби повинні бути підпорядковані інтересам колективу і команди;

теоретична підготовка спортсмена – це отримання спеціальних знань, що належать до спортивної діяльності, яка включає знання з історії, теорії та методиці спорту взагалі і даного виду спорту зокрема, фізіології та психології, гігієни, біомеханіки фізичних вправ,

лікарському контролю, правилами організації та суддівства спортивних змагань, дана підготовка здійснюється безпосередньо на навчально-тренувальних заняттях, але може проводитися також у вигляді лекцій, бесід, самостійного вивчення відповідної літератури;

технічна підготовка спортсмена – це процес формування техніки рухів, властивих даному виду спорту, загальна технічна підготовка спрямована на оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками, спеціальна технічна підготовка – на досягнення майстерності в спеціалізованій вправі;

управління тренувальним процесом – включає в себе цілеспрямовані, заздалегідь заплановані дії, які дозволяють підвищити спеціальну (спортивну) працездатність того, хто займається;

фізичні вправи – це рухові дії чи їх сукупність, що виконуються з метою покращення фізичного стану військовослужбовців, а також вирішення завдань фізичної підготовки і спрямовані на розвиток і вдосконалення фізичних і спеціальних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок і вмінь;

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

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

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

Тема 1. Навчання та удосконалення техніки виконання вправ військово-спортивного комплексу. Навчання та удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Навчання техніки виконання спеціальних бігових вправ. Навчання техніки старту та стартового розбігу під час бігу на короткі дистанції. Удосконалення техніки бігу по дистанції. Удосконалення техніки фінішування. Навчання та удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Навчання техніки старту і стартового розбігу. Навчання техніки бігу по повороту під час бігу на довгі дистанції. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Удосконалення техніки і тактики бігу по дистанції та фінішування. Навчання та удосконалення техніки силових вправ на гімнастичних снарядах. Навчання техніки виконання комплексно-атлетичної вправи на перекладині. Удосконалення техніки підтягування на перекладині та згинання-розгинання рук в упорі на брусах (з додатковою вагою). Удосконалення техніки виходу силою на перекладині. Навчання спеціальним вправам на статичну витривалість. Навчання та удосконалення техніки подолання рову (лабіринту, паркана, зруйнованого моста, зруйнованої драбини, стінки з пролом, ходу сполучення та виходу з колодязя, цегляної стінки,) на смузі перешкод. Навчання та удосконалення техніки метання гранати Ф-1 на точність. Навчання та удосконалення техніки виконання вправи за умовами подолання смути перешкод у військовому п'ятиборстві.

Диференційований залік

Тема 2. Закріплення та удосконалення техніки виконання вправ військово-спортивного комплексу. Закріплення техніки старту на короткі дистанції. Закріплення техніки бігу по дистанції. Закріплення техніки підтягування на перекладині. Закріплення техніки подолання рову (лабіринту, паркана, зруйнованого моста, зруйнованої драбини, стінки з пролом, ходу сполучення та виходу з колодязя, цегляної стінки,) на смузі перешкод. Закріплення техніки метання гранати Ф-1 на точність.

Рубіжний контроль

Тема 3. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ та розвиток основних фізичних якостей. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ. Розвиток основних

фізичних якостей за повторним (максимальних зусиль, «до відмови», перемінним, змагальним, рівномірним, інтервальним, змінним і контрольним) методом.

Диференційований залік

Тема 4. Методика розвитку загальних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки за допомогою вправ військово-спортивного комплексу. Методика розвитку сили, статичної та силової витривалості. Методика розвитку швидкості. Методика розвитку спритності. Методика розвитку загальної та спеціальної витривалості спортсмена.

Рубіжний контроль

Тема 5. Методика формування психологічних якостей. Спеціальна фізична підготовка. Методика розвитку морально-вольових якостей спортсмена. Методика організації і проведення занять з психологічної підготовки у збірній команді з багатоборства ВСК. Змагальна діяльність. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей. Методика організації і проведення спеціальної фізичної підготовки у збірній команді з багатоборства ВСК. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів багатоборців (стійкість до кисневого голодування та перевантаження). Удосконалення техніки виконання вправ ВСК.

Рубіжний контроль

Тема 6. Організація та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-спортивного комплексу. Організація та методика проведення тренувань у бігу на короткі дистанції в підготовчий (змагальний, перехідний) період. Організація та методика проведення тренувань в підтягуванні на перекладині у підготовчий (змагальний, перехідний) період. Організація та методика проведення тренувань у бігу на довгі дистанції у підготовчий (змагальний, перехідний) період. Організація та методика проведення тренувань в подоланні смуги перешкод у підготовчий (змагальний, перехідний) період.

Екзамен

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
IV семестр													
Тема 4. Методика розвитку загальних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки за допомогою вправ військово-спортивного комплексу.	20	10	10			8				2			
Усього за IV семестр	20	10	10			8				2			
Усього за 2 курс	35	20	15			16				2			2
3 курс													
V семестр													
Тема 5. Методика формування психологічних якостей. Спеціальна фізична підготовка.	26	20	6			18				2			
Усього за V семестр	26	20	6			18				2			
VI семестр													
Тема 6. Організація та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-спортивного комплексу.	54	24	30			24							
Екзамен	6	6											6
Усього за VI семестр	60	30	30			24							6
Усього за 3 курс	86	50	36			42							6
Усього за навчальну дисципліну	191	110	81	2		92				6			10

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

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

VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теор. и практ. физ. культ. 2007, 231с.
2. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: ФиС, 2003. – 225 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовкой спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 187с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура спорт, 1985. – 176с.
5. Воронова В.І. Психологія спорту: Навчальний посібник. / В.І.Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
6. Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1985. – 138с.
7. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н.В.Кузьминой, А.Ц.Пуни, А.В.Тарасова / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
8. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская работа тренера / Н.В. Жмарев. – К.:Здоровье, 1986. – 128с.
9. Запорожанов В.А. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – Киев: Здоровье, 1985. – 192 с.
10. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
11. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Л. : Українська спортивна асоціація, 2003. – 269 с.
12. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року.
13. Кузин В.В., Лаптев А.П. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности. - М.: РГАФК, 2009. - 31 с.
14. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.
15. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К. Олимпийская литература, 2003. – 272 с. ил.
16. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки // Учебное пособие для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
17. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Польша, 1985 – 87с.
18. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
19. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / І. С. Овчарук. – Одеса : Військова академія, 2015.
20. 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.
21. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо-професійних програм, програм та робочих навчальних програм з навч дисципл. “ФВСФП” для к/с ВВНЗ / укладач Сухорада Г. І. / За ред. Д. С. Грищенко, Ю. С. Фіногенова. К.: МО України, 2016 – 60 с.
22. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навчальний посібник. / Т.В.Петровська. – К.: Олімпійська література, 2012. – 184 с.
23. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2005. – 320 с.
24. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.
25. Родионов А.В. Психология высших достижений. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144с.

27. Правила змагань з тенісу 2017 р.
28. Правила гри у футбол 2016 р.
29. Правила гри у футзал 2015 р.
30. Смирнов Ю.Н. Бадмінтон: Учебник для институтів фізической культури. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 159с.
31. Спортивні ігри / За ред. А.В. Івойлова, В.А. Титаря. – Харків: Основа, 1993. – 216 с.
32. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр “Академия”, 2002. – 520 с.
33. 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.
34. Термінологічний словник зі спортивних ігор: / І.Г. Цап, М.І. Цап. — Івано-Франківськ: НАІР, 2013. — 72 с.
35. Футбол, міні-футбол та методика його викладання / О. І. Андрощук, І. М. Соболенко // Умань: ВПЦ “Візаві”, 2013. – 118 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 Назарій ВЕРБИН
“08” серпня 2019 року.



