

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**  
**імені Івана Черняховського**

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

*С.К.Петрачков*  
“ 10 ” *серпня* 2019 року

О.ПЕТРАЧКОВ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

1.3.06 ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняховського

<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	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжні контролі		
1 курс												
у тому числі	I півріччя 1 курсу (1 семестр)	50	30	20	2	-	-	-	26	-	-	2
	II півріччя 1 курсу (2 семестр)	20	10	10	-	-	-	-	8	2	-	-
2 курс												
у тому числі	I півріччя 2 курсу (3 семестр)	15	10	5	-	-	-	-	8	-	-	2
	II півріччя 2 курсу (4 семестр)	20	10	10	-	-	-	-	8	2	-	-
3 курс												
у тому числі	I півріччя 3 курсу (5 семестр)	26	20	6	-	-	-	-	18	2	-	-
	II півріччя 3 курсу (6 семестр)	60	30	30	-	-	-	-	24	-	-	6
4 курс												
у тому числі	I півріччя 4 курсу (7 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 4 курсу (8 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Усього за навчальну дисципліну</b>		<b>191</b>	<b>110</b>	<b>81</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>92</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>10</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>50</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>I півріччя 1 курсу (1 семестр)</b>		
		<b>50</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>Тема 1. Навчання техніки виконання фізичних вправ.</b>		
1	Л-1	2	2		<p><u>Тема 1. Заняття 1.</u> Військово-спортивний комплекс — основа спортивно-масової роботи.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зміст Військово-спортивного комплексу.</li> <li>2. Порядок виконання вправ Військово-спортивного комплексу.</li> <li>3. Оцінка виконання вправ Військово-спортивного комплексу .</li> <li>4. Порядок присвоєння ступенів ВСК.</li> </ol>	Комп'ютер, проектор, слайди, указка	Методичні розробки [1-15]
2	П-1	2	2		<p><u>Тема 1. Заняття 2.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання техніки подолання фігурного рову.</li> <li>2. Навчання техніки подолання лабіринту.</li> <li>3. Навчання техніки виконання високого старту на короткі дистанції.</li> <li>4. Розвиток витривалості. Рівномірний біг до 3км.</li> </ol>	СОІ	Методичні розробки [1-11]
3	СЗ-1	2		2	<p><u>Тема 1. Заняття 3.</u> Закріплення техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закріплення техніки подолання фігурного рову.</li> <li>2. Закріплення техніки подолання лабіринту.</li> <li>3. Закріплення техніки виконання високого старту на короткі дистанції.</li> <li>4. Розвиток витривалості. Рівномірний біг до 3 км.</li> </ol>	СОІ	Методичні розробки [1-11]

1	2	3	4	5	6	7	8
4	П-2	2	2		<p><u>Тема 1. Заняття 4.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання техніки подолання паркана.</li> <li>2. Навчання техніки подолання зруйнованого мосту.</li> <li>3. Навчання техніки виконання розбігу на короткі дистанції.</li> <li>4. Розвиток витривалості. Рівномірний біг до 4 км.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-11]
5	СЗ-2	2		2	<p><u>Тема 1. Заняття 5.</u> Закріплення техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закріплення техніки подолання паркану.</li> <li>2. Закріплення техніки подолання зруйнованого мосту.</li> <li>3. Закріплення техніки розбігу у бігу на короткі дистанції.</li> <li>4. Розвиток витривалості. Рівномірний біг до 4км.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-11]
6	П-3	2	2		<p><u>Тема 1. Заняття 6.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання техніки подолання зруйнованої дробини.</li> <li>2. Навчання техніки подолання зруйнованої стіни у пролом.</li> <li>3. Навчання техніки виконання бігу по дистанції на 100 м.</li> <li>4. Розвиток витривалості. Рівномірний біг до 5 км.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
7	СЗ-3	2		2	<p><u>Тема 1. Заняття 7.</u> Закріплення техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закріплення техніки подолання зруйнованої дробини.</li> <li>2. Закріплення техніки подолання зруйнованої стіни у пролом.</li> <li>3. Закріплення техніки виконання бігу по дистанції на 100 м.</li> <li>4. Розвиток витривалості. Рівномірний біг до 5 км.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
8	П-4	2	2		<p><u>Тема 1. Заняття 8.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання техніки підтягування на перекладині.</li> <li>2. Навчання техніки зіскоку у траншею, проходу по ходу сполучення та виходу з колодязя.</li> <li>3. Навчання техніки фінішування в бігу на короткі дистанції.</li> <li>4. Розвиток витривалості повторним методом (6 по 800 м.).</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
9	СЗ-5	2		2	<p><u>Тема 1. Заняття 9.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закріплення техніки підтягування на перекладині.</li> <li>2. Закріплення техніки зіскоку у траншею, проходу по ходу сполучення та виходу з колодязя.</li> <li>3. Закріплення техніки фінішування в бігу на короткі дистанції.</li> <li>4. Розвиток витривалості повторним методом (6 по 800 м.).</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]

1	2	3	4	5	6	7	8
10	П-5	2	2		<p><u>Тема 1. Заняття 10.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання техніки підтягування на перекладині.</li> <li>2. Навчання техніки подолання зруйнованої стіни згори.</li> <li>3. Навчання техніки подолання зруйнованої дробини у зворотному напрямку.</li> <li>4. Навчання техніки в бігу на короткі дистанції (в цілому).</li> <li>5. Розвиток витривалості повторним методом (4 по 1000 м).</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
11	СЗ-6	2		2	<p><u>Тема 1. Заняття 11.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закріплення техніки підтягування на перекладині.</li> <li>2. Закріплення техніки подолання зруйнованої стіни згори.</li> <li>3. Закріплення техніки подолання зруйнованої дробини у зворотному напрямку.</li> <li>4. Закріплення техніки в бігу на короткі дистанції (в цілому).</li> <li>5. Розвиток витривалості повторним методом (4 по 1000 м).</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
12	П-6	2	2		<p><u>Тема 1. Заняття 12.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання техніки метання гранати Ф-1 з траншеї.</li> <li>2. Навчання техніки в бігу на короткі дистанції (в цілому).</li> <li>3. Навчання техніки подолання зруйнованого мосту в зворотнім напрямки.</li> <li>4. Розвиток витривалості інтервальним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
13	СЗ-7	2		2	<p><u>Тема 1. Заняття 13.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закріплення техніки метання гранати Ф-1 з траншеї.</li> <li>2. Закріплення техніки в бігу на короткі дистанції (в цілому).</li> <li>3. Закріплення техніки подолання зруйнованого мосту в зворотнім напрямки.</li> <li>4. Розвиток витривалості інтервальним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
14	П-7	2	2		<p><u>Тема 1. Заняття 14.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання підготовчим вправам для розвитку сили та силової витривалості.</li> <li>2. Навчання підготовчим вправам для розвитку швидкості.</li> <li>3. Навчання техніки подолання смуги перешкод в цілому.</li> <li>4. Розвиток витривалості перемінним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
15	СЗ-8	2		2	<p><u>Тема 1. Заняття 15.</u> Закріплення техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закріплення техніки підтягування на перекладині.</li> <li>2. Закріплення техніки зіскоку у траншею, проходку по ходу сполучення та виходу з колодязя.</li> <li>3. Закріплення техніки фінішування в бігу на короткі дистанції.</li> <li>4. Розвиток витривалості повторним методом (6 по 800м.)</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]

1	2	3	4	5	6	7	8
16	П-8	2	2		<p><u>Тема 1. Заняття 16.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання техніки підтягування на перекладині.</li> <li>2. Навчання техніки подолання зруйнованої стіни згори.</li> <li>3. Навчання техніки подолання зруйнованої дробини у зворотному напрямку.</li> <li>4. Навчання техніки в бігу на короткі дистанції (в цілому).</li> <li>5. Розвиток витривалості повторним методом (4 по 1000 м).</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
17	СЗ-9	2		2	<p><u>Тема 1. Заняття 17.</u> Закріплення техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закріплення техніки підтягування на перекладині.</li> <li>2. Закріплення техніки подолання зруйнованої стіни згори.</li> <li>3. Закріплення техніки подолання зруйнованої дробини у зворотному напрямку.</li> <li>4. Закріплення техніки в бігу на короткі дистанції (в цілому).</li> <li>5. Розвиток витривалості повторним методом (4 по 1000 м).</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
18	П-9	2	2		<p><u>Тема 1. Заняття 18.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання техніки метання гранати Ф-1 з траншеї.</li> <li>2. Навчання техніки в бігу на короткі дистанції (в цілому).</li> <li>3. Навчання техніки подолання зруйнованого мосту в зворотнім напрямки.</li> <li>4. Розвиток витривалості інтервальним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
19	СЗ-10	2		2	<p><u>Тема 1. Заняття 19.</u> Закріплення техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закріплення техніки метання гранати Ф-1 з траншеї.</li> <li>2. Закріплення техніки в бігу на короткі дистанції (в цілому).</li> <li>3. Закріплення техніки подолання зруйнованого мосту в зворотнім напрямки.</li> <li>4. Розвиток витривалості інтервальним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
20	П-10	2	2		<p><u>Тема 1. Заняття 20.</u> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання підготовчим вправам для розвитку сили та силової витривалості.</li> <li>2. Навчання підготовчим вправам для розвитку швидкості.</li> <li>3. Навчання техніки подолання смуги перешкод в цілому.</li> <li>4. Розвиток витривалості перемінним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [3-12]
21	СЗ-11	2		2	<p><u>Тема 1. Заняття 21.</u> Закріплення техніки виконання вправ багатоборства ВСК.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закріплення техніки подолання фігурного рову.</li> <li>2. Закріплення техніки подолання лабіринту.</li> <li>3. Закріплення техніки виконання високого старту на короткі дистанції.</li> </ol> <p>Розвиток витривалості. Рівномірний біг до 3 км.</p>	COI	Методичні розробки [3-12]

1	2	3	4	5	6	7	8
22	П-11	2	2		<i>Тема 1. Заняття 22.</i> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК. 1. Навчання техніки підтягування на перекладині. 2. Навчання техніки подолання зруйнованої стіни згори. 3. Навчання техніки подолання зруйнованої дробини у зворотному напрямку. 4. Навчання техніки в бігу на короткі дистанції (в цілому). Розвиток витривалості повторним методом (4 по 1000 м).	COI	Методичні розробки [3-12]
23	П-12	2	2		<i>Тема 1. Заняття 23.</i> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК. 1. Навчання техніки метання гранати Ф-1 з траншеї. 2. Навчання техніки в бігу на короткі дистанції ( в цілому). 3. Навчання техніки подолання зруйнованого мосту в зворотним напрямки. 4. Розвиток витривалості інтервальним методом.	COI	Методичні розробки [3-12]
24	П-13	2	2		<i>Тема 1. Заняття 24.</i> Навчання техніки виконання вправ багатоборства ВСК. 1. Навчання підготовчим вправам для розвитку сили та силової витривалості. 2. Навчання підготовчим вправам для розвитку швидкості. 3. Навчання техніки подолання смуги перешкод в цілому. 4. Розвиток витривалості перемінним методом.	COI	Методичні розробки [3-12]
25	ДЗ-1	2	2		<b>Диференційований залік № 1.</b> 1. Контроль рівня теоретичної і методичної підготовленості курсантів. 2. Контроль рівня практичної підготовленості курсантів.	COI	Методичні розробки [1-15]
		<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>II півріччя 1 курсу (2 семестр)</b>		
		<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>Тема 2. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ.</b>		
26	П-1	2	2		<i>Тема 2. Заняття 1.</i> Удосконалення техніки виконання вправ багатоборства ВСК. 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 3. Розвиток витривалості рівномірним методом.	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]
27	СЗ-12	2		2	<i>Тема 2. Заняття 2.</i> Удосконалення техніки виконання вправ багатоборства ВСК. 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 3. Розвиток витривалості рівномірним методом.	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]

1	2	3	4	5	6	7	8
28	П-2	2	2		<u>Тема 2. Заняття 3.</u> Удосконалення техніки виконання вправ багатоборства ВСК. 1. Удосконалення техніки старту в бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 3. Розвиток витривалості рівномірним методом.	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]
29	СЗ-13	2		2	<u>Тема 2. Заняття 4.</u> Удосконалення техніки виконання вправ багатоборства ВСК. 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 3. Розвиток витривалості повторним методом.	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]
30	П-3	2	2		<u>Тема 2. Заняття 5.</u> Удосконалення техніки виконання вправ багатоборства ВСК. 1. Удосконалення техніки метання гранати Ф-1 з траншеї. 2. Удосконалення техніки фінішу в бігу на короткі дистанції. 3. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 4. Розвиток витривалості повторним методом.	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]
31	СЗ-14	2		2	<u>Тема 2. Заняття 6.</u> Удосконалення техніки виконання вправ багатоборства ВСК. 1. Удосконалення техніки підготовчих вправ для розвитку сили та силової витривалості. 2. Удосконалення техніки підготовчих вправ для розвитку швидкості. 3. Розвиток витривалості повторним методом.	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]
32	П-4	2	2		<u>Тема 2. Заняття 7.</u> Удосконалення техніки виконання вправ багатоборства ВСК. 1. Удосконалення техніки метання гранати Ф-1 з траншеї. 2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (в цілому). 3. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 4. Розвиток витривалості інтервальним методом.	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]
33	СЗ-15	2		2	<u>Тема 2. Заняття 8.</u> Удосконалення техніки виконання вправ багатоборства ВСК. 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 3. Розвиток витривалості інтервальним методом	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]
34	СЗ-16	2		2	<u>Тема 2. Заняття 9.</u> Удосконалення техніки виконання вправ багатоборства ВСК. 1. Удосконалення техніки метання гранати Ф-1 з траншеї. 2. Удосконалення техніки фінішу в бігу на короткі дистанції. 3. Удосконалення техніки подання окремих перешкод. 4. Розвиток витривалості рівномірним методом до 4 км.	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]



1	2	3	4	5	6	7	8
35	РК	2	2		<b>Рубіжний контроль № 1.</b> 1. Контроль рівня теоретичної і методичної підготовленості курсантів. 2. Контроль рівня практичної підготовленості курсантів.	COI	Методичні розробки [1-15]
		<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>І півріччя 2 курсу (3 семестр)</b>		
		<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>Тема 3. Удосконалення техніки фізичних вправ та розвиток основних фізичних якостей.</b>		
36	П-1	2	2		<u>Тема 3. Заняття 1.</u> Удосконалення техніки виконання фізичних вправ та розвиток основних фізичних якостей. 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 3. Розвиток витривалості рівномірним методом (біг до 5 км).	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]
37	СЗ-17	2		2	<u>Тема 3. Заняття 2.</u> Удосконалення техніки виконання фізичних вправ та розвиток основних фізичних якостей. 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 3. Розвиток витривалості рівномірним методом (біг до 5 км).	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]
38	П-2	2	2		<u>Тема 3. Заняття 3.</u> Удосконалення техніки виконання фізичних вправ та розвиток основних фізичних якостей. 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Розвиток сили повторним методом. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 3. Розвиток витривалості рівномірним методом (біг до 6 км).	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]
39	П-3	4	4		<u>Тема 3. Заняття 4.</u> Удосконалення техніки виконання фізичних вправ та розвиток основних фізичних якостей. 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Розвиток сили повторним методом. Удосконалення техніки підтягування на перекладині. 3. Розвиток витривалості рівномірним методом (біг до 6 км).	COI	Методичні розробки [3; 5; 10-15]

1	2	3	4	5	6	7	8
40	СЗ-18	2		2	<p><u>Тема 3. Заняття 5.</u> Удосконалення техніки виконання фізичних вправ та розвиток основних фізичних якостей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.</li> <li>2. Розвиток сили повторним методом. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.</li> <li>3. Розвиток витривалості повторним методом (6 по 400 м).</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1, 3-12]
41	СЗ-19	1		1	<p><u>Тема 3. Заняття 6.</u> Удосконалення техніки виконання фізичних вправ та розвиток основних фізичних якостей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.</li> <li>2. Розвиток сили повторним методом. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.</li> <li>3. Розвиток витривалості повторним методом (6 по 400м).</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1, 3-12]
42	ДЗ-2	2	2		<p><u>Диференційований залік № 2.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль рівня теоретичної і методичної підготовленості курсантів.</li> <li>2. Контроль рівня практичної підготовленості курсантів.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-15]
		<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>II півріччя 2 курсу (4 семестр)</b>		
		<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>Тема 4. Методика розвитку основних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки.</b>		
43	П-1	2	2		<p><u>Тема 4. Заняття 1.</u> Методика розвитку основних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика розвитку швидкості. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.</li> <li>2. Методика розвитку сили. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.</li> <li>3. Методика розвитку витривалості. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-12]
44	СЗ-20	2		2	<p><u>Тема 4. Заняття 2.</u> Методика розвитку основних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика розвитку швидкості. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.</li> <li>2. Методика розвитку сили. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.</li> <li>3. Методика розвитку витривалості. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-12]

1	2	3	4	5	6	7	8
45	СЗ-21	2		2	<p><u>Тема 4. Заняття 3.</u> Методика розвитку основних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика розвитку швидкості. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції повторним методом.</li> <li>2. Методика розвитку сили. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Методика розвитку витривалості. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод за умовами ЗКВ.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-12]
46	П-2	2	2		<p><u>Тема 4. Заняття 4.</u> Методика розвитку основних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика розвитку швидкості. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції повторним методом.</li> <li>2. Методика розвитку сили. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Методика розвитку витривалості. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод за умовами ЗКВ.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-12]
47	СЗ-22	2		2	<p><u>Тема 4. Заняття 5.</u> Методика розвитку основних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика розвитку швидкості. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції повторним методом.</li> <li>2. Методика розвитку сили. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Методика розвитку витривалості. Розвиток витривалості рівномірним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-11]
48	П-3	2	2		<p><u>Тема 4. Заняття 6.</u> Методика розвитку основних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки отовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика розвитку швидкості застосуванням вправ з обтяженням.</li> <li>2. Методика розвитку сили застосуванням методу максимальних зусиль.</li> <li>3. Методика розвитку витривалості застосуванням рівномірного методу.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-11]
49	СЗ-23	2		2	<p><u>Тема 4. Заняття 7.</u> Методика розвитку основних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика розвитку швидкості застосуванням вправ з обтяженням.</li> <li>2. Методика розвитку сили застосуванням методу максимальних зусиль.</li> <li>3. Методика розвитку витривалості застосуванням рівномірного методу.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-11]

1	2	3	4	5	6	7	8
50	П-4	2	2		<p><u>Тема 4. Заняття 8.</u> Методика розвитку основних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика розвитку швидкості застосуванням повторного методу.</li> <li>2. Методика розвитку сили застосуванням змагального методу.</li> <li>3. Методика розвитку витривалості та спритності . Удосконалення техніки подолання окремих відрізків смуги перешкод.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-11]
51	СЗ-24	2		2	<p><u>Тема 4. Заняття 9.</u> Методика розвитку основних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика розвитку швидкості застосуванням повторного методу.</li> <li>2. Методика розвитку сили застосуванням змагального методу.</li> <li>3. Методика розвитку витривалості та спритності. Удосконалення техніки подолання окремих відрізків смуги перешкод.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-11]
52	РК	2	2		<p><b>Рубіжний контроль № 2.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль рівня теоретичної і методичної підготовленості курсантів.</li> <li>2. Контроль рівня практичної підготовленості курсантів.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-15]
		<b>26</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>І півріччя 3 курсу (5 семестр)</b>		
		<b>26</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>Тема 5. Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</b>		
53	П-1	2	2		<p><u>Тема 5. Заняття 1.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на 100 метрів зі старту лежачи.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.</li> <li>3. Удосконалення техніки подолання відрізків смуги перешкод у складі підрозділу включно з особистою зброєю і противогазом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-14]
54	СЗ-25	2		2	<p><u>Тема 5. Заняття 2.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на 100 метрів зі старту лежачи.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.застосуванням вправ з обтяженням.</li> <li>3. Удосконалення техніки подолання відрізків смуги перешкод у складі підрозділу.включно з особистою зброєю і противогазом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-14]

1	2	3	4	5	6	7	8
55	П-2	2	2		<p><u>Тема 5. Заняття 3.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки човникового бігу 6х100 метрів з автоматом зі старту лежачи.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.застосуванням вправ зобтяженням.</li> <li>3. Удосконалення техніки подання смуги перешкод у складі підрозділу.включно з особистою зброєю і противоголом.</li> </ol>	COI	<p>Методичні розробки</p> <p>[1-14]</p>
56	СЗ-26	2		2	<p><u>Тема 5. Заняття 4.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки човникового бігу 6х100 з автоматом зі старту лежачи.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.повторним методом.</li> </ol> <p>Удосконалення техніки подання смуги перешкод у складі підрозділу.включно з особистою зброєю і противоголом.</p>	COI	<p>Методичні розробки</p> <p>[1-14]</p>
57	П-3	2	2		<p><u>Тема 5. Заняття 5.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на 400 метрів.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.повторним методом.</li> </ol> <p>Удосконалення техніки подання 1-ї половини смуги перешкод за умовами ЗКВ.</p>	COI	<p>Методичні розробки</p> <p>[1-14]</p>
58	СЗ-27	2		2	<p><u>Тема 5. Заняття 6.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на 400 метрів.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.повторним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки подання 2-ї половини смуги перешкод за умовами ЗКВ.</li> </ol>	COI	<p>Методичні розробки</p> <p>[1-14]</p>
59	П-4	2	2		<p><u>Тема 5. Заняття 7.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу 2х100м.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки подання смуги перешкод за умовами ЗКВ.</li> </ol>	COI	<p>Методичні розробки</p> <p>[1-14]</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
60	П-5	2	2		<p><u>Тема 5. Заняття 8.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на 100 метрів зі старту лежачи.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.застосуванням вправ з обтяженням.</li> <li>3. Удосконалення техніки подання отрезків смуги перешкод у складі підрозділу, включно з особистою зброєю і противогазом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-14]
61	П-6	2	2		<p><u>Тема 5. Заняття 9.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Удосконалення техніки бігу на 100 метрів зі старту лежачи.</li> <li>5. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.застосуванням вправ з обтяженням.</li> <li>6. Удосконалення техніки подання отрезків смуги перешкод у складі підрозділу, включно з особистою зброєю і противогазом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-14]
62	П-7	2	2		<p><u>Тема 5. Заняття 10.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на 100 метрів зі старту лежачи.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.застосуванням вправ з обтяженням.</li> </ol> <p>Удосконалення техніки подання отрезків смуги перешкод у складі підрозділу, включно з особистою зброєю і противогазом.</p>	COI	Методичні розробки [1-14]
63	П-8	2	2		<p><u>Тема 5. Заняття 11.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на 400 метрів.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.повторним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки подання 1-ї половини смуги перешкод за умовами ЗКВ.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-14]
64	П-9	2	2		<p><u>Тема 5. Заняття 12.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на 400 метрів.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині.повторним методом.</li> </ol> <p>Удосконалення техніки подання 1-ї половини смуги перешкод за умовами ЗКВ.</p>	COI	Методичні розробки [1-14]

1	2	3	4	5	6	7	8
65	РК	2	2		<b>Рубіжний контроль № 3.</b> 1. Контроль рівня теоретичної і методичної підготовленості курсантів. 2. Контроль рівня практичної підготовленості курсантів.	COI	Методичні розробки [1-15]
		<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>II півріччя 3 курсу (6 семестр)</b>		
		<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>Тема 6. Організація та методика проведення тренувань.</b>		
66	П-1	2	2		<u>Тема 6. Заняття 1.</u> Організація та методика проведення тренувань. 1. Організація та методика проведення тренувань в бігу на короткі дистанції в підготовчий період 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом. 3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції рівномірним методом.	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
67	СЗ-28	2		2	<u>Тема 6. Заняття 2.</u> Організація та методика проведення тренувань. 1. Організація та методика проведення тренувань в бігу на короткі дистанції в підготовчий період. 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом. 3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції рівномірним методом.	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
68	П-2	2	2		<u>Тема 6. Заняття 3.</u> Організація та методика проведення тренувань. 1. Організація та методика проведення тренувань в бігу на короткі дистанції в змагальний період на предзмагальному етапі. 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині методом великих та максимальних зусиль. 3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції повторним методом.	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
69	СЗ-29	2		2	<u>Тема 6. Заняття 4.</u> Організація та методика проведення тренувань. 1. Організація та методика проведення тренувань в бігу на короткі дистанції в перехідний період. 2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині методом великих та максимальних зусиль. 3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції повторним методом.	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
70	П-3	2	2		<u>Тема 6. Заняття 5.</u> Організація та методика проведення тренувань. 1 Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції повторним методом. 2 Удосконалення техніки підтягування на перекладині методом «до відмови». 3 Організація та методика проведення тренувань в бігу на довгі дистанції в підготовчий період на загально-підготовчому етапі.	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]

1	2	3	4	5	6	7	8
71	СЗ-30	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 6.</u> Організація та методика проведення тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції повторним методом.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині методом «до відмови».</li> <li>3. Організація та методика проведення тренувань в бігу на довгі дистанції в підготовчий період на загально-підготовчому етапі.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
72	П-4	2	2		<p><u>Тема 6. Заняття 7.</u> Організація та методика проведення тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції перемінним методом.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Організація та методика проведення тренувань в бігу на довгі дистанції в змагальний період на встановительному етапі.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
73	СЗ-31	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 8.</u> Організація та проведення змагань. Суддівство.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація, підготовка та проведення змагань з бігу на 100 метрів.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції рівномірним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
74	П-5	2	2		<p><u>Тема 6. Заняття 9.</u> Організація та проведення змагань. Суддівство.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація, підготовка та проведення змагань з бігу на 100 метрів.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції рівномірним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
75	СЗ-32	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 10.</u> Організація та проведення змагань. Суддівство.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація, підготовка та проведення змагань з бігу на 100 метрів.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції рівномірним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
76	П-6	2	2		<p><u>Тема 6. Заняття 11.</u> Організація та проведення змагань. Суддівство.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація, підготовка та проведення змагань з бігу на 100 метрів.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції рівномірним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
77	СЗ-33	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 12.</u> Організація та проведення змагань. Суддівство.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підготовка судій до суддівства змагань з підтягування на перекладині.</li> <li>2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції зміним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки подалання смуги перешкод за умовами ЗКВ.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]



1	2	3	4	5	6	7	8
78	П-7	2	2		<p><u>Тема 6. Заняття 13.</u> Організація та проведення змагань. Суддівство.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підготовка судій до суддівства змагань з підтягування на перекладині.</li> <li>2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції зміним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки подання смуги перешкод за умовами ЗКВ.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
79	П-8	2	2		<p><u>Тема 6. Заняття 14.</u> Організація та методика проведення тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація та методика проведення тренувань в бігу на короткі дистанції в підготовчий період</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції рівномірним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
80	СЗ-34	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 15.</u> Організація та методика проведення тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація та методика проведення тренувань в бігу на короткі дистанції в підготовчий період</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції рівномірним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
81	П-9	2	2		<p><u>Тема 6. Заняття 16.</u> Організація та методика проведення тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація та методика проведення тренувань в бігу на короткі дистанції в змагальний період на предзмагальному етапі.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині методом великих та максимальних зусиль.</li> <li>3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції повторним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
82	СЗ-35	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 17.</u> Організація та методика проведення тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація та методика проведення тренувань в бігу на короткі дистанції в перехідний період.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині методом великих та максимальних зусиль.</li> <li>3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції повторним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
83	П-10	2	2		<p><u>Тема 6. Заняття 18.</u> Організація та методика проведення тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції повторним методом.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині методом «до відмови».</li> <li>3. Організація та методика проведення тренувань в бігу на довгі дистанції в підготовчий період на загально-підготовчому етапі.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]

1	2	3	4	5	6	7	8
84	СЗ-36	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 19.</u> Організація та методика проведення тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції повторним методом.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині методом «до відмови».</li> <li>3. Організація та методика проведення тренувань в бігу на довгі дистанції в підготовчий період на спеціально-підготовчому етапі.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
85	П-11	2	2		<p><u>Тема 6. Заняття 20.</u> Організація та методика проведення тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції перемінним методом.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Організація та методика проведення тренувань в біге на довгі дистанції в змагальний період на відновлюваному етапі.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
86	СЗ-37	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 21.</u> Організація та проведення змагань. Суддівство.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація, підготовка та проведення змагань з бігу на 100 метрів.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції рівномірним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
87	П-12	2	2		<p><u>Тема 6. Заняття 22.</u> Організація та проведення змагань. Суддівство.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЗПідготовка судій та суддівство змагань з бігу на 100 метрів.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині методом великих та максимальних зусиль.</li> <li>3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції повторним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
88	СЗ-38	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 23.</u> Організація та проведення змагань. Суддівство.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація, підготовка та проведення змагань з бігу на 3 км.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині методом великих та максимальних зусиль.</li> <li>3. Удосконалення техніки подання окремих перешкод на смуги перешкод.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
89	СЗ-39	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 24.</u> Організація та проведення змагань. Суддівство.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підготовка судій до суддівства змагань з підтягування на перекладині.</li> <li>2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції зміним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки подання смуги перешкод за умовами ЗКВ.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
90	СЗ-40	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 25.</u> Організація та методика проведення тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація та методика проведення тренувань в бігу на короткі дистанції в підготовчий період.</li> <li>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині повторним методом.</li> <li>3. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції рівномірним методом.</li> </ol>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]

1	2	3	4	5	6	7	8
91	СЗ-41	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 26.</u> Організація та методика проведення тренувань.</p> <p>1. Організація та методика проведення тренувань в бігу на коротки дистанції в перехідний період.</p> <p>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині методом великих та максимальних зусиль.</p> <p>3. Удосконалення техніки бігу на довги дистанції повторним методом.</p>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
92	СЗ-42	2		2	<p><u>Тема 6. Заняття 27.</u> Організація та проведення змагань. Суддівство.</p> <p>1. Організація, підготовка та проведення змагань з бігу на 3 км.</p> <p>2. Удосконалення техніки підтягування на перекладині методом великих та максимальних зусиль.</p> <p>3. Удосконалення техніки подалання окремих перешкод на смуги перешкод.</p>	COI	Методичні розробки [1-8; 10-12]
93	<b>Е</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<p><b>Екзамен.</b></p> <p>1. Контроль рівня теоретичної і методичної підготовленості курсантів.</p> <p>2. Контроль рівня практичної підготовленості курсантів.</p>	COI	Методичні розробки [1-30]

**Примітка:**

COI – спортивне обладнання та інвентар (секундомір, гімнастичні снаряди, тренажери, гірі, гімнастичні мати, обладнання та м'ячі для спортивних ігор).

### III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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. Зациорский 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.
26. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография / Т.В. Михайлова. – М. : Физическая культура, 2009. – 288 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання: В 2 томах / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2017. – Т.1. –392 с.
28. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С. І. Глазунов, Л. Я. Івашенко, С. М. Жембровський, О. В. Молоков, Ю. В. Муштатов, Ю. С. Фіногенов. – К.: НУОУ, 2012. – 284 с.
29. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.
30. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 176 с.

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

##### **Перелік типових питань для проведення першого диференційованого заліку.**

Перше питання(теоретичні та методичні).

Друге питання (практичне).

Перевірка фізичної підготовленості.

##### **Перелік типових питань для проведення другого диференційованого заліку.**

Перше питання(теоретичні та методичні).

Друге питання (практичне).

Перевірка фізичної підготовленості.

##### **Перелік типових питань для проведення екзамену.**

Перше питання(теоретичні та методичні).

Друге питання (практичне).

Перевірка фізичної підготовленості.

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

**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.

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, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесів у закладах освіти та військових частинах.

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

Навчальна дисципліна вивчається на 1, 2, 3, 4, 5 та 6 семестрах. Обсяг навчальної дисципліни складає 191 годину / 6,4 кредитів ЄКТС ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 110 годин (лекцій – 2 год., практичних занять – 98 год., диференційованих заліків – 4 год., екзамен – 6 год.); на самостійну роботу – 81 годину.

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 програми навчальної дисципліни щодо сучасного стану та розвитку теорії і методики видів спорту так і навчальної дисципліни.

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 закріпленню матеріалу, як практичного так і методичного спрямування, поглибленню отриманих знань.

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності: у 1 та 3 семестрах – диференційований залік; 6 семестр – екзамен.

Крім цього, рівень засвоєння курсантами окремих питань навчального матеріалу з навчальної дисципліни перевіряється та оцінюється в ході комплексного екзамену під час проведення державної атестації.

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

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

поточний контроль;

самоконтроль;

підсумковий контроль.

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

**Поточний контроль** – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському (груповому) занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

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.

Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку (екзаміні).

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 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, взаємооцінювання техніки виконання вправ.

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

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 доводяться 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) не допускається.

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

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання методичних завдань;

виконання практичних завдань.

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 підготовки тих, хто навчається.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних і методичних завдань.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

**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 екзамену (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційований залік (екзамен) вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне, та за необхідністю – лекційне).
2. Дисципліна у кожному семестрі повинна мати рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль 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 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.

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

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

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

$\sum_{i=1}^n$  — знак підсумовування.

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

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

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

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

3. Вираховується поточна успішність.

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

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

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

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

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

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

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

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

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

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

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

$\sum_{i=1}^n$  — знак підсумовування.

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

Таблиця 2

**Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр**

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

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

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

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

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

3. Вираховується поточна успішність.

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

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

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

Бал за екзамен складається з питань 3 рівнів складності, які сумарно складають 40 балів (табл. 1). Результати за екзамен заносяться у таблицю 2. та переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 3

#### Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.

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.

