

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК
ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО

**Львів
2022**

Реєстраційний номер _____

Розроблено та внесено:

кафедрою фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного.

Силабус навчальної дисципліни
розглянутий на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту

Протокол від "___" _____ 2022 року № ___

"___" _____ 2022 року

Назва курсу	Функціональне багатоборство
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Найменування спеціальності	253 військове управління (за видами Збройних Сил) 255 озброєння та військова техніка 034 культурологія 025 музичне мистецтво
Викладачі	
Контактна інформація викладача (-ів)	asv-fpis@ukr.net
Консультації по курсу відбуваються	вівторок, четвер 15.00-17.00 (спортивний зал № 1, вул. Героїв Майдану, 32) онлайн-консультації: https://asv-fpis@ukr.net
Сторінка курсу	
Інформація про курс	Програма вивчення навчальної дисципліни «Функціональне багатоборство» циклу військово-прикладної підготовки складена відповідно до освітньої програми підготовки військових фахівців. Курс розроблений таким чином, щоб ознайомити майбутніх командирів з організацією, методикою, проведенням всіх видів фізичної підготовки з підлеглим особовим складом відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (Наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225). Дисципліна викладається 4 семестри на 3, 4 курсу.
Коротка анотація курсу	Викладання навчальної дисципліни «Функціональне багатоборство» полягає у забезпеченні виховання у курсантів потреби оволодівати теоретичними знаннями, фізичними вправами, прийомами та діями, організаційно-методичними навичками та вміннями управління фізичним розвитком та вдосконаленням військовослужбовців визначеними засобами та навчання застосовувати набуті цінності у майбутній повсякденній службовій діяльності.
Мета та цілі курсу	Мета викладання навчальної дисципліни полягає у забезпеченні виховання у курсантів потреби оволодівати теоретичними знаннями, фізичними вправами, прийомами та діями, організаційно-методичними навичками та вміннями управління фізичним розвитком та вдосконаленням військовослужбовців визначеними засобами та навчання застосовувати набуті цінності у майбутній повсякденній службовій діяльності.
Список основної та додаткової літератури	Рекомендована література Основна (базова) 1. Анохін Є.Д., Десятка О.А., Михайлов В.В. Прискорене пересування та легка атлетика: Навчально – методичний посібник – Львів: ЛІСВ, 2007. – 156 с. 2. Анохін Є.Д., Логінов Д.О., Міщенко В.В., Томашук С.К., Єрьомін С.А. Рукопашний бій: навчально-методичний посібник. – Львів: ЛВІ, 2002. – 130 с. 3. Арміський рукопашний бій: Навчально-методичний посібник /С.В. Романчук, М.В. Кузнецов, С.С. Федак [та інш.]. – Львів: НАСВ, 2017. – 221 с. 4. Зміст та методика проведення занять з рукопашного бою: навчально-методичний посібник / Анохін Є.Д., Боринський І.О., Єрьомін С.А., Климович Б.В., Логінов Д.О.Київ: друкарня ГШ ЗСУ, 2008. - 173 с.

5. Методичний практикум з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт»: Навчально-методичний посібник. – Львів: АСВ, 2010. – 128 с.
6. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки: методичний посібник / під заг. ред. генерала армії України Кириченка С.О. -К: УФЗСУ, 2008. -236 с.
7. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в підрозділах Національної гвардії України : Навчально-методичний посібник / – О.А. Гаркавий, О.В. Хацаюк, С.С., А.М. Одеров, В.Б.Климович та ін. Харків: НАНГУ, 2020. – 100 с.
8. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах) (2-ге перевидання) методичний посібник / під заг. Ред.. генерала армії України Кириченка С.О. – Львів: НАСВ, 2017. – 290 с.
9. Михайлов В.В., Розвиток швидкості у військовослужбовців: Навчально-методичний посібник. – Львів: ЛВІ, 2003. – 92 с.
10. Організація і проведення занять з фізичної підготовки. Навчально-методичний посібник. – Львів: Військовий інститут, 2006. – 201 с.
11. Основи фізичного вдосконалення військовослужбовців: Навчально-методичний посібник / Є.Д. Анохін – Львів: НАСВ, 2016. – 156 с.
12. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок: навчально-методичний посібник / Л.М.Кізло, І.А.Боринський, С.В.Романчук та ін. – К: УФЗ ЗСУ, 2008. – 136 с.
13. Подолання перешкод: навчально-методичний посібник / під загальною редакцією полковника Боринського І.О. – Київ: УФЗ ЗСУ, 2006. – 130 с.
14. Профілактика спортивного травматизму у ВВНЗ. Навчальний посібник / В.А.Семак, С.В. Романчук, О.М. Лойко та ін. – Львів: АСВ, 2014. – 129 с.
15. Романчук С.В., Логінов Д.О., Анохін Є.Д. Методичний практикум з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт»: Навчально-методичний посібник. – Львів: АСВ, 2010. – 128 с.
16. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ: Навч. посібник/ С.В. Романчук, Є.Д. Анохін, О.М. Лойко. – Львів: АСВ, 2013. – 267 с.
17. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ. Навчальний посібник / С.В. Романчук, О.М. Лойко, Є.Д. Анохін. – Львів: АСВ, 2014. – 245 с.
18. Супутнє фізичне тренування – основа польового вишколу курсантів /Навч. посібник / І.Л.Шлямар, С.В. Романчук, В.А. Семак [та інш.] – Львів: НАСВ, 2015. – 150 с.
19. Теорія та організація фізичної підготовки військ: Підручник/ За ред. Ю.О.Резнікова, В.М.Афоніна. – Львів: ЛВІ, 2004. – 458 с.
20. Фізична підготовка в польових умовах: Навч. посібник /С.В. Романчук, С.В. Гоменюк, М.В.Кузнецов [та інш.] – Львів: НАСВ, 2016. – 171 с.
21. Фізична підготовка курсантів ВВНЗ Сухопутних військ ЗС України. Монографія / С.В. Романчук. – Львів: АСВ, 2012. – 367 с.
22. Фізичне виховання курсантів на етапі базової підготовки: Навчальний посібник / С.В. Романчук, С.С. Федак, В.Б. Лашта «та ін.». – Львів: НАСВ, 2018. – 84 с.
23. Фізичне виховання у військових підрозділах: Навчальний посібник / П.П. Ткачук, Г.П. Грибан, С.В. Романчук та ін. – Львів: АСВ, 2015. – 475с.

24. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців: Підручник / П. Ткачук, С. Романчук, В. Афонін, В. Андрейчук, В. Климович, М. Кузнецов, О. Лесько, О. Лойко, А. Одеров, А. Петрук, С. Федак – Львів: НАСВ, 2019. – 291 с.

25. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт. Теоретична підготовка: Курс лекцій. / С.В. Романчук, Є.Д. Анохін, О.М. Лойко– Львів: АСВ, 2012. – 297 с.

26. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт. Теоретична підготовка: курс лекцій/ С.В. Романчук, О.М. Лойко, Є.Д. Анохін. – Львів: АСВ, 2012. -249 с.

Допоміжна

27. Базові положення та елементи основних видів підготовки за Бойовою армійською системою (БАРС). Частина 1: навчально-методичний посібник / за загальною редакцією І.С. Овчарука.-Одеса: Військова академія, 2016.-114 с.

28. Бородін Ю.А., Пічугін М.Ф., Боринський І.О., Єрьомін С.А., Романчук В.М., Романчук С.В. Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах Збройних Сил України. Навчально-методичний посібник. – Київ: типографія ГШ ЗСУ, 2007. – 168 с.

29. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах: Навчальний посібник / Ю.А.Бородін, М.Ф.Пічугін, В.М.Романчук та ін. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2008. – 284 с.

30. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорт: в 2-х томах [За ред. Т.Ю Круцевич] Т.1. Загалні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська літературв, 2008 – 392 с.

31. Фізична підготовка миротворчого контингенту Збройних Сил України: Навчально-методичний посібник / С.С. Федак.- Львів: АСВ, 2014.-95с.

32. Artur Oderov, Volodymyr Klymovych, Oleh Olkhovyi. Research of physical preparation of officers of ground forces: Довідник – Mauritius, Lambert Academic Publishing, 2019. – 53 с.

Інформаційні ресурси

33. <http://www.mil.gov.ua/>.

34. <http://www.asv.gov.ua/>.

35. Навчальний фільм: організація та методика проведення занять з рукопашного бою.

36. Навчальний фільм: організація та методика проведення занять з подолання перешкод та метання гранат.

37. Навчальний фільм: організація та методика проведення змагань з військово-прикладних видів спорту.

38. <http://www.sportschule.bundewehr.de>

39. <http://www.army.com/content/new-fitness-and-combat-readiness-tests/>

40. <https://www.armycombatfitnessstest.com/scoringstandards>

41. <https://www.army.mil/acft>

42. <https://www.youtube.com/watch?v=5EQp4r3I6iI>

43. <https://www.youtube.com/watch?v=c3jmrT8e9fI>

44. <https://www.youtube.com/watch?v=QBninncAXF8>

45. <https://www.youtube.com/watch?v=94tPO0fGtJo>

46. <https://www.youtube.com/watch?v=IiTAEsW-AoY>

47. <https://www.youtube.com/watch?v=hQU82nKshBk>

48. <https://www.army.mil/acft>

	<p>Методичне забезпечення</p> <p>49. Збірник форм організаційних і навчально-методичних документів освітнього процесу національної академії сухопутних військ. Л.: НАСВ, 2016. – 138 с. – 150 пр.</p> <p>50. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225. – Київ, 2021. – 234 с.</p> <p>51. Настанова з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України. Наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 14.02.2022р. № 36-ОД – Київ, 2022. – 94 с.</p> <p>52. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо-професійних програм, програм та робочих навчальних програм з навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” для курсантів і слухачів ВВНЗ / Укладач Сухорада Г.І. / За ред. Д.С. Грищенка, Ю.С. Фіногенова К.: МО України, 2016 – 60 с.</p> <p>53. Положення про особливості організації освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти. Наказ Міністерства оборони України від 09.01.2020р. № 4 – Київ, 2020. – 23 с.</p> <p>54. Відеофільм «Організація та методика проведення навчально-тренувальних занять з рукопашного бою».</p> <p>55. Навчальний фільм «Подолання перешкод та метання гранат».</p> <p>56. Відеофільм «Організація та методика проведення змагань з воєнізованого кросу зі стрільбою та метання гранат».</p> <p>57. Відеофільм «Організація та проведення змагань з військово-прикладних видів спорту».</p>
Тривалість курсу	165 год.
Обсяг курсу	116 години практичних занять, 4 години диференційованих заліків та 12 годин екзамену, 45 години самостійної роботи.
Очікувані результати навчання	<p>Переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов’язані з виконанням службових обов’язків, володіти достатніми знаннями та навичками для організації фізичної підготовки і спортивно-масової роботи в підрозділі.</p> <p>Володіти методичними навичками, навичками саморозвитку і самоосвіти протягом життя, вивчення та використання передового досвіду професійної діяльності.</p> <p>Демонструвати навички захисту себе і володіти знаннями для забезпечення захисту особового складу, озброєння та військової техніки підрозділу (за видами, родами Збройних Сил України, інших військових формувань, утворених відповідно до законів України) в бою.</p> <p>Стійко переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов’язані з виконанням службових обов’язків, володіти достатніми знаннями та навичками для організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи в підрозділі.</p>
Теми	ДОДАТОК (схема курсу)
Підсумковий контроль	Диференційний залік, екзамен
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватись під час викладання курсу	<p>Класифікація традиційних методів навчання</p> <p>Усне викладання навчального матеріалу: лекція.</p> <p>Обговорення матеріалу, що вивчається: семінар, дискусія, мозкова атака, інтелектуальна розминка, тощо.</p> <p>Показ: показ, демонстрація, ілюстрація, тощо.</p>

	<p>Практичні методи: практичні заняття, групові вправи, інструктаж, вправи, тренування, тощо.</p> <p>Самостійна робота: робота з друкованими джерелами, самостійне вивчення техніки, самостійне тренування та ін.</p> <p>Контроль і самоконтроль: опитування, тестування, самоконтроль.</p>
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду діяльності)	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.</p> <p>Проміжне оцінювання (за результатами першого та третього семестру вивчення курсу):</p> <p>практичні заняття – 50% семестрової оцінки (максимальна кількість балів – 50);</p> <p>диференційований залік – 50% семестрової оцінки (максимальна кількість балів – 50).</p> <p>Підсумкове оцінювання (за результатами другого та четвертого семестру вивчення курсу):</p> <p>практичні заняття – 30% семестрової оцінки (максимальна кількість балів – 30);</p> <p>екзамен – 70% семестрової оцінки (максимальна кількість балів – 70).</p>
Академічна доброчесність	<p>Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що усі військовослужбовці відвідують усі практичні заняття курсу. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p>
Питання диференційованого заліку чи екзамену	<p>Складовою частиною процесу навчання є система контролю та звітності військовослужбовців за якістю засвоєння навчального матеріалу.</p> <p>Контроль успішності та якості підготовки військовослужбовців включає: вхідний контроль; поточний контроль; самоконтроль; підсумковий контроль. Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.</p> <p>Диференційований залік проводиться на 5, 7 семестрах.</p> <p>Екзамен проводиться на 6, 8 семестрах.</p> <p style="text-align: center;">Питання диференційованого заліку 3 курс, 5 семестр: Теоретичні запитання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити мету фізичної підготовки. 2. Дати визначення фізичної готовності військовослужбовців. 3. Перелічити завдання загальної фізичної підготовки. 4. Дати визначення фізичної підготовленості військовослужбовців. 5. Перелічити завдання спеціальної фізичної підготовки. 6. Дати визначення загальним фізичним якостям та перелічити основні з них. 7. Перелічити форми фізичної підготовки. 8. Дати визначення спеціальним якостям та перелічити їх. 9. Дати визначення військово-прикладним рухливим навичкам та перелічити їх. 10. Перелічити розділи фізичної підготовки. <p style="text-align: center;">Методичні завдання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести загально-розвиваючі вправи в русі способом "назвати, провести". 2. Провести навчання вправи № 14 (підтягування на перекладині). 3. Провести загально-розвиваючі вправи на місці способом "назвати, показати, провести". 4. Провести тренування вправи № 25 (біг на 100 м). 5. Провести тренування метання гранати на смузі перешкод. 6. Провести загально-розвиваючі вправи під час бігу способом "назвати, показати, провести". 7. Провести навчання вправи № 20 (згинання, розгинання рук в упорі лежачи). 8. Провести загально-розвиваючі вправи на місці способом

"назвати, провести".

9. Провести навчання подолання цегляної стінки на смузі перешкод.

10. Провести підготовчу частину навчального заняття з гімнастики.

Практична підготовка

Для військовослужбовців – чоловіків:

1. Вправа № 16. Підйом переворотом на перекладині;
2. Вправа № 25. Біг на 100 м; (човниковий біг 10x10 м);
3. Вправа № 49. РБ-2;
4. Вправа № 3. Біг на 3 км.

Для військовослужбовців – жінок:

1. Вправа № 22. Комплексна силова вправа;
2. Вправа № 25. Біг на 100 м. (човниковий біг 10x10 м);
3. Вправа № № 49. РБ-2;
4. Вправа № 3. Біг на 3 км

Питання екзамену 3 курс, 6 семестр: Теоретичні питання

1. Назвати мету фізичної підготовки.
2. Назвати зі скількох частин складається навчальне заняття.
3. Назвати мету підготовчої частини заняття.
4. Назвати мету основної частини заняття.
5. Назвати мету заключної частини заняття.
6. Назвати зміст підготовчої частини заняття.
7. Назвати тривалість підготовчої частини заняття.
8. Назвати розділи (теми) за якими проводяться навчальні заняття з фізичної підготовки.
9. Перелічити заходи попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.
10. Що включає в себе бойова армійська система.
11. Спрямованість тактико-спеціальної підготовки.
12. Спрямованість рукопашної підготовки.
13. Спрямованість гірської підготовки.
14. Спрямованість практичної стрільби.
15. Спрямованість тактичної медицини.

Методичні завдання

1. Провести стройові прийоми на місці.
2. Провести загально розвиваючі вправи в русі (ходьба) способом: назвати, показати, провести.
3. Провести загально розвиваючі вправи в русі (біг) способом: назвати, показати, провести.
4. Провести загально розвиваючі вправи в місці способом: назвати, показати, провести.

Практичні завдання.

Практичне виконання нормативів з загальної та спеціальної фізичної підготовки:

Для військовослужбовців – чоловіків :

- Вправа № 18. КСВ на перекладині;
- Вправа № 25. Біг на 100 м. (човниковий біг 10x10 м);
- Вправа № 35. Подолання ЕСП;
- Вправа № 3. Біг на 3 км

Для військовослужбовців – жінок :

- Вправа № 22. Комплексна силова вправа;
- Вправа № 25. Біг на 100 м. (човниковий біг 10x10 м);
- Вправа № 7 Човниковий біг 6x100 м;(з автоматом);

Вправа № 3. Біг на 3км

Питання диференційного заліку 4 курс, 7 семестр:

Теоретичні питання:

1. Дати визначення сили та перелічити засоби її розвитку.
2. Дати визначення швидкості та перелічити засоби її розвитку.
3. Дати визначення витривалості та перелічити засоби її розвитку.
4. Дати визначення спритності та перелічити засоби її розвитку.
5. Дати визначення Бойової армійської системи.
6. Розкрити чим досягається згуртованість військових колективів.
7. Перелічити види підготовки за Бойовою армійською системою.
8. Дати визначення стійкості до заколихування та перелічити засоби її розвитку.
9. Дати визначення стійкості до перевантаження та перелічити засоби її розвитку.
10. Дати визначення стійкості до кисневого голодування та перелічити засоби її розвитку.

Методичні завдання

1. Провести загально-розвиваючі вправи під час ходьби способом "назвати, провести".
2. Провести тренування вправи № 14 (підтягування на перекладині).
3. Провести підготовчу частину навчального заняття з подолання перешкод.
4. Провести тренування вправи № 19 (згинання, розгинання рук в упорі на брусах).
5. Провести ранкову фізичну зарядку з навчальною групою.
6. Провести навчання вправи № 25 (човниковий біг 10х10 м).
7. Провести тренування подолання лабіринту на смузі перешкод.
8. Провести загально-розвиваючі вправи під час ходьби способом "назвати, показати, провести".
9. Провести комплексно-силове тренування з навчальною групою.
10. Провести тренування подолання щаблів зруйнованої драбини.

Практична підготовка

Для військовослужбовців – чоловіків :

1. Вправа № 18. Комбінована силова вправа на перекладині;
2. Вправа № 25. Біг на 100 м;
3. Вправа № 7. Човниковий біг 6х100 м; (з автоматом);
4. Вправа № 3. Біг на 3 км.

Для військовослужбовців – жінок :

1. Вправа № 22. Комплексна силова вправа;
2. Вправа № 25. Біг на 100 м.;
3. Вправа № 7. Човниковий біг 6х100 м; (з автоматом);
4. Вправа № 3. Біг на 3км;

Питання екзамену 4 курс, 8 семестр:

Теоретичні питання

1. Розкрити мету фізичної підготовки військовослужбовців.
2. Перелічити загальні завдання фізичної підготовки.
3. Перелічити спеціальні завдання фізичної підготовки.
4. Назвати форми проведення фізичної підготовки.
5. Дати визначення загальним фізичним якостям та перелічити їх.
6. Дати визначення спеціальним фізичним якостям та перелічити їх.
7. Дати визначення фізичної готовності, та чим вона досягається.
8. Дати визначення фізичної підготовленості.
9. Дати визначення стану фізичної підготовки.

10. Перелічити міри попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.
11. Назвати розділи навчально-тренувальних занять з фізичної підготовки.
12. Тривалість та задачі підготовчої частини заняття.
13. Тривалість та задачі основної частини заняття.
14. Тривалість та задачі заключної частини заняття.
15. Ранкова фізична зарядка, її мета та умови проведення.
16. Спортивно-масова робота, її мета та умови проведення.
17. Дати визначення швидкості та перелічити засоби її розвитку.
18. Дати визначення витривалості та перелічити засоби її розвитку.
19. Дати визначення сили та перелічити засоби її розвитку.
20. Дати визначення спритності та перелічити засоби її розвитку.
21. Назвати способи проведення загально-розвиваючих вправ.
22. Що включає в себе бойова армійська система.
23. Спрямованість тактико-спеціальної підготовки.
24. Спрямованість рукопашної підготовки.
25. Спрямованість гірської підготовки.
26. Спрямованість практичної стрільби.
27. Спрямованість тактичної медицини.

Методичні завдання.

1. Провести виконання стройових прийомів на місці.
2. Провести загально-розвиваючі вправи на місці способом «назвати, показати, провести».
3. Провести загально-розвиваючі вправи на місці способом «назвати, провести».
4. Провести загально-розвиваючі вправи в ходьбі способом «назвати, показати, провести».
5. Провести загально-розвиваючі вправи в ходьбі способом «назвати, провести».
6. Провести загально-розвиваючі вправи в бігу способом «назвати, показати, провести».
7. Провести загально-розвиваючі вправи в бігу способом «назвати, провести».
8. Провести підготовчу частину заняття з відділенням за темою «Гімнастика».
9. Провести підготовчу частину заняття з відділенням за темою «Прискорене пересування».
10. Провести підготовчу частину заняття з відділенням за темою «Рукопашний бій».
11. Провести заключну частину заняття.
12. Провести ознайомлення вправи № 14 – підтягування на перекладині.
13. Провести ознайомлення вправи № 19 – згинання і розгинання рук в упорі на брусах.
14. Провести ознайомлення вправи № 20 згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
15. Провести навчання гімнастичній вправі для всіх груп м'язів.
16. Провести навчання гімнастичній вправі № 15 – підйом переворотом на перекладині.

Практичні завдання.

Для військовослужбовців – чоловіків :

Практичне виконання нормативів з загальної фізичної підготовки:
 Вправа № 18. "Комбінована силова вправа на перекладині";
 Вправа № 16. «Підйом силою на перекладині» (для МПЗ)
 Вправа № 45. "Метання гранати на дальність";
 Вправа № 25. "Біг 100м;

	<p>Вправа № 35. "Загальна контрольна вправа на єдиній смугі перешкод"(для МПЗ) Вправа № 3 " Біг на 3 км" (для МПЗ) Вправа № 37."Подолання смуги перешкод у складі підрозділу "; Вправа № 38. Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу дистанція 3100 м"; Вправа № 50. РБ-2. Рукопашна підготовка: 1. Удари лівою і правою руками прямо, удар ногою прямо, самострахування при падінні вперед. 2. Укол багнетом з випадом, самострахування при падінні назад. 3. Звільнення від захоплення шиї спереду, самострахування при падінні на лівий бік. 4. Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вліво (вправо), самострахування при падінні на правий бік. 5. Душіння ззаду, перекид уперед.</p> <p style="text-align: center;">Практичні завдання.</p> <p><i>Для військовослужбовців – жінок :</i> Практичне виконання нормативів з загальної фізичної підготовки: Вправа № 22 " КСВ "; Вправа № 35. "Загальна контрольна вправа на єдиній смугі перешкод"(для МПЗ) Вправа № 3 " Біг на 3 км" (для МПЗ) Вправа № 45. "Метання гранати на дальність"; Вправа № № 37."Подолання смуги перешкод у складі підрозділу "; Вправа № 38. Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу дистанція 3100 м"; Вправа № 50. РБ-2. Рукопашна підготовка: 1. Удари лівою і правою руками прямо, удар ногою прямо, самострахування при падінні вперед. 2. Укол багнетом з випадом, самострахування при падінні назад. 3. Звільнення від захоплення шиї спереду, самострахування при падінні на лівий бік. 4. Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вліво (вправо), самострахування при падінні на правий бік. 5. Душіння ззаду, перекид уперед.</p>
Опитування	З метою оцінювання якості курсу буде надана анкета після завершення курсу

Схема курсу

Кількість годин ауд./самоств.	Тема	Результати навчання	Завдання
30/15	5-й семестр Розділ 5. Подолання перешкод та метання гранат Тема № 1. Долання окремих природних і штучних перешкод Розділ 3. Прискорене пересування та легка атлетика Тема № 5. Прискорене пересування з доланням перешкод польового і міського типу Розділ 7. Рукопашний бій Тема № 5.Тренування прийомів рукопашного бою в парах зі зброєю та без зброї.	Знати значення фізичної культури у житті людини і суспільства. Вміти проводити фізичні вправи з групою людей. Здатність виконувати контрольні нормативи Бути готовим до виконання залікових нормативів	Тести, питання,
2	Диференційований залік		

Кількість годин ауд./самоств.	Тема	Результати навчання	Завдання
30/15	6 й семестр Розділ 2. Гімнастика та атлетична підготовка Тема № 5. Вправи на гімнастичних снарядах Розділ 7. Рукопашний бій Тема № 6. Прийоми (дії) рукопашного бою у поєднанні з вправами військово-прикладного характеру Розділ № 3. Прискорене пересування та легка атлетика Тема № 6. Прикладні вправи прискореного пересування. Маршова підготовка	Спроможність виконувати наступні функції і завдання: Проводити першу частину заняття з фізичної підготовки; Виконувати вправу стандартної смуги перешкод у повільному і нормальному темпі Спроможність виконувати тести ІФП-21; проводити основну частину заняття	Тести, питання,
6	Екзамен		

Кількість годин ауд./самоств.	Тема	Результати навчання	Завдання
30/15	7-й семестр Розділ 3. Прискорене пересування та легка атлетика Тема № 7. Прискореного пересування та легка атлетика з супутнім виконанням вправ стандарту фізичної підготовки. Розділ 2. Гімнастика та атлетична підготовка Тема № 6. Вправи у подоланні	Спроможність проводити заняття з фізичної підготовки в цілому, Готовність до виконання практичних нормативів з ІФП згідно вікової категорії	Тести, питання,

	опору партнера або додаткового опору Розділ № 7. Рукопашний бій Тема № 7. Больові прийоми та прийоми бою зі зброєю (без зброї). Тема № 7. Больові прийоми та прийоми бою зі зброєю (без зброї).		
2	Диференційований залік		

Кількість годин ауд./самоств.	Тема	Результати навчання	Завдання
30/-	8 - й семестр РОЗДІЛ 2. Гімнастика та атлетична підготовка Тема № 7. Ізотермічні вправи та вправи на розвиток координації та спритності. Розділ 7. Рукопашний бій Тема № 8. Спеціальні прийоми (дії) рукопашного бою. Розділ 5. Подолання перешкод та метання гранат Тема № 2. Спеціальні прийоми та дії у поєднанні з подоланням перешкод Розділ 3. Прискорене пересування та легка атлетика Тема № 8. Прикладні вправи прискореного пересування	Спроможність виконувати наступні функції і завдання: Проводити першу частину заняття з фізичної підготовки; Виконувати вправу стандартної смуги перешкод у повільному і нормальному темпі Спроможність виконувати тести ІФП-21; проводити основну частину заняття	Тести, питання,
6	Екзамен		