

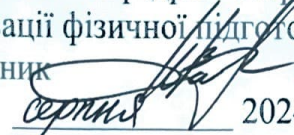
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

Кафедра теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

полковник  Назарій ВЕРБИН

“29” серпня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ
(код ВК 2)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	професійна підготовка
Статус навчальної дисципліни:	каталог вибірових дисциплін
Форма здобуття освіти:	очна (очна)
Мова навчання:	українська

Київ – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін професійної підготовки розроблена для підготовки курсантів за першому (бакалаврському) рівні за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

Розробники програми:

підполковник Денис БОНДАР, викладач кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

Протокол від “29” серпня 2024 року № 2

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 4 кредитів ECTS. Загальна кількість годин – 120 годин. Для денної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 80 год. кількість годин самостійної роботи – 40 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу професійної підготовки, вибіркова
		Рік підготовки:
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	2-й
		Півріччя
		II
		3-й
		Півріччя
		I
		Лекції, год.
		4
		Семінарські заняття, год.
		6
	освітній ступінь – бакалавр	Групові заняття, год.
		12
		Практичні заняття, год.
		52
		Групові вправи, год.
		Самостійна робота, год.
		40
		Рубіжний контроль, год.
		4
		Підсумковий контроль, год.: Залік –2

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Подолання перешкод та методика його викладання” є формування у курсантів теоретичних знань зі способів подолання перешкод, методичних умінь та практичних навичок подолання перешкод, що визначають успішність діяльності офіцера з військово-фізкультурною освітою з управління процесом фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

2.3. Заплановані результати навчання:

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту.

Курсант повинен бути спроможний:

- застосовувати отримані сучасні теоретичні знання та організаційно-методичні уміння у практичних ситуаціях;
- оцінювати якість проведення навчально-тренувальних занять за обраним видом спорту, визначати рівень методичної підготовленості здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту;
- розробляти методичні рекомендації проведення занять та програми тренування військовослужбовців;
- організовувати спортивно-масову роботу серед структурних підрозділів військової частини.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобуття освіти

Очна форма здобуття освіти												
Номери та назви тем	Усього годин	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Рубіжний контроль	Контрольні заходи	
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
2 курс												
II півріччя												
Тема 1. Подолання перешкод в системі фізичної підготовки військ.	8	4	4	2	2							
Тема 2. Техніка подолання перешкод та методика їх навчання.	42	28	14				26		2			
Тема 3. Організація та методика проведення занять з подолання перешкод.	10	8	2	2	2		4					
Всього за II півріччя	60	40	20	4	4		30		2			
Всього за 2 курс	60	40	20	4	4		30		2			
3 курс									2			
I півріччя												
Тема 3. Організація та методика проведення занять з подолання перешкод.	32	20	12			6	12		2			
Тема 4. Подолання перешкод у різних формах фізичної підготовки.	26	18	8		2	6	10					
Залік	2	2										
Всього за I півріччя	60	40	20		2	12	22		2		2	
Всього за 3 курс	60	40	20		2	12	22		2			
Всього за навчальну дисципліну	120	80	40	4	6	12	52		4		2	

3.2. Зміст навчальної дисципліни

3.2. Зміст навчальної дисципліни									
№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Півріччя (курс навчання), номери та назви тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література		
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійна робота					
6									
II півріччя 2 курсу									
1		60	40	20	Тема 1. Подолання перешкод в системі фізичної підготовки військ.		8		
		8	4	4	Тема 1. Заняття 1. Загальні відомості щодо подолання перешкод. 1. Історичні передумови розвитку подолання перешкод. 2. Етапи розвитку подолання перешкод у системі підготовки військ. 3. Подолання перешкод у системі бойової підготовки військ. 4. Сучасні вимоги до подолання перешкод у Збройних Силах України. <u>Самостійна робота</u> : міри безпеки та попередження травматизму під час подолання перешкод. Підготувати фіксовані доповіді з навчальних питань семінару.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-13]		
2	С	4	2	2	Тема 1. Заняття 2. Подолання перешкод у системі підготовки Збройних Сил. 1. Види та типи перешкод у системі підготовки військ. 2. Фіксована доповідь слухача "Специфіка подолання перешкод у різних видах та родах військ у Збройних Силах України". 3. Фіксована доповідь слухача "Особливості подолання окремих перешкод в іноземних арміях". <u>Самостійна робота</u> : Особливості подолання перешкод військовослужбовцями різних вікових груп та категорій.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-13]		
		42	28	14	Тема 2. Техніка подолання перешкод та методика їх навчання.				

1	2	3	4	5	6			7	8
3	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 1. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. 1. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Метання гранат, вихід з траншеї та подолання рову. 2. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Проходження лабіринту, подолання паркану та зруйнованого мосту. 3. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Подолання зруйнованої драбини, подолання пролому в стінці.			Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
4	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 2. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. 1. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Зіскок в траншею, прохід по сполученню та вихід з колодязя. 2. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Подолання цегляної стінки, вибігання на похилу драбину та збігання по ній. 3. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Вихід на зруйнований міст, біг по балці та збігання з похилої дошки. <i>Самостійна робота:</i> методичні особливості подолання перешкод.			Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
5	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 3. Техніка подолання окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. 1. Техніка метання гранат та вихід із траншеї. 2. Техніка подолання рову та проходження лабіринту. 3. Техніка подолання паркану та зруйнованого мосту.			Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
6	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 4. Техніка подолання окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. 1. Техніка подолання зруйнованої драбини та подолання пролому в стінці. 2. Техніка подолання зіскоку в траншею, проходження по сполученню та вихід з колодязя. 3. Техніка подолання цегляної стінки, вибігання на похилу драбину та збігання по ній. <i>Самостійна робота:</i> тренування подолання окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод.			Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
7	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 5. Способи переміщення. 1. Ознайомлення та розучування способів переміщення на місцевості. 2. Стрибки та їх різновиди. 3. Способи переповзання. 4. Пересування по вузькій опорі.			Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]

1	2	3	4	5	6	7	8
8	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 6. Тренування подолання окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. 1. Тренування зруйнованої драбини та подолання пролому в стіні. 2. Тренування подолання зіскоку в траншею, проходку по сполученню та вихід з колодязя. 3. Тренування подолання цегляної стінки, вибігання на похилу драбину та збігання по ній.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
9	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 7. Техніка долаття перешкод та метання гранат. 1. Техніка вискакування з траншеї та методика їх навчання. 2. Техніка посадки та висадки з військової техніки. 3. Техніка тренування метання гранат. <u>Самостійна робота:</u> способи переміщення та долаття перешкод.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
10	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 8. Способи метання гранат. 1. Загальні положення щодо метання гранат. 2. Способи метання гранат. 3. Особливості метання протипіхотних гранат. 4. Особливості метання протитанкових гранат.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
11	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 9. Вдосконалення техніки виконання метання гранат. 1. Вдосконалення техніки виконання розбігу та наскоку під час метання. 2. Вдосконалення техніки виконання метання гранат з місця та в траншеї. 3. Вдосконалення техніки виконання метання протипіхотних гранат. 4. Вдосконалення техніки виконання метання протитанкових гранат. <u>Самостійна робота:</u> тренування метання гранат.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
12	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 10. Техніка виконання спеціальних прийомів та дій. 1. Техніка виконання спеціальних прийомів та дій та методика їх навчання. 2. Дії на спеціальних комплексах. 3. Дії на спорудах. 4. Дії на макетах військової техніки.	Макети військової техніки	[1-13]
13	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 11. Вдосконалення техніки виконання спеціальних прийомів та дій. 1. Вдосконалення техніки виконання спеціальних прийомів та дій та методика їх навчання. 2. Вдосконалення дій на спеціальних комплексах. 3. Вдосконалення дій на спорудах. 4. Вдосконалення дій на макетах військової техніки. <u>Самостійна робота:</u> техніка виконання спеціальних прийомів та дій.	Макети військової техніки	[1-13]
14	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 12. Вдосконалення техніки подолання окремих елементів загальної	Загальна	[1-13]

1	2	3	4	5	6	7	8
					контрольної вправи на смузі перешкод. 1. Вдосконалення техніки метання гранат, виходу із траншеї та подолання рову. 2. Вдосконалення техніки проходження лабіринту, подолання паркану та зруйнованого мосту. 3. Вдосконалення техніки зіскоку у траншею, проходу по сполученню та вихід з колодязя <u>Самостійна робота</u> : вдосконалення техніки подолання окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод.	контрольна смуга перешкод	
15	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 13. Методика проведення занять з подолання окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Методична практика курсантів. 1. Методика проведення підготовчої частини з подолання загальної контрольної вправи на смузі перешкод. 2. Методика метання гранат, вихід з траншеї та подолання рову. Методична практика курсантів. 3. Методика проходження лабіринту, подолання паркану та зруйнованого мосту. Методична практика курсантів. 4. Методика подолання зруйнованої драбини, подолання пролому в стінці. Методична практика курсантів. <u>Самостійна робота</u> : підготовка до рубіжного контролю.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
16	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. Практичне виконання вправ за темою № 1-2.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
					Тема 3. Організація та методика проведення занять з подолання перешкод.		
17	Л	4	2	2	Тема 3. Заняття 1. Особливості навчальних занять з подолання перешкод. 1. Загальні відомості про навчальні заняття у системі підготовки військовослужбовців. 2. Види навчальних занять. 3. Структура практичних занять. <u>Самостійна робота</u> : навчальні заняття з подолання перешкод.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-13]
18	С	2	2	-	Тема 3. Заняття 2. Навчальні заняття з подолання перешкод. 1. Особливості проведення занять. 2. Фіксована доповідь слухача "Особливості проведення навчально-тренувального заняття". 3. Фіксована доповідь слухача "Особливості проведення навчально-методичного заняття".	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-13]
19	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 3. Особливості проведення структурних елементів заняття з подолання перешкод.	Загальна контрольна	[1-13]

1	2	3	4	5	6		7	8
					1. Проведення підготовчої частини заняття з подолання перешкод (методична практика курсантів). 2. Проведення основної частини заняття з подолання перешкод (методична практика курсантів). 3. Проведення заключної частини заняття з подолання перешкод (методична практика курсантів).		смуга перешкод	
20	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 4. Методика проведення практичних занять з подолання перешкод та метання гранат. 1. Методика тренування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Метання гранати. Вихід із траншеї (методична практика курсантів). 2. Методика тренування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Подолання рову та проходження лабіринту (методична практика курсантів). 3. Методика тренування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Подолання паркану та зруйнованого мосту (методична практика курсантів).		Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
		60	40	20	І півріччя 3 курсу			
		32	20	12	Тема 3. Організація та методика проведення занять з подолання перешкод.			
21	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 5. Методика проведення практичних занять з подолання перешкод та метання гранат. 1. Методика тренування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Подолання зруйнованої драбини, подолання пролому в стінці (методична практика курсантів). 2. Методика тренування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Зіскок в траншею, прохід по сполученню та вихід з колодязя (методична практика курсантів). <u>Самостійно робота:</u> особливості проведення практичних занять з подолання перешкод та метання гранат.		Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
22	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 6. Методика проведення практичних занять з подолання перешкод та метання гранат. 1. Методика тренування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Подолання цегляної стінки, вибігання на похилу драбину та збігання по ній (методична практика курсантів). 2. Методика тренування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Вихід на зруйнований міст, біг по балці та збігання з похилої дошки (методична практика курсантів).		Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]

1	2	3	4	5	6		7	8
23	ГЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 7. Організація практичних занять з подолання перешкод та метання гранат. 1. Підготовка до проведення заняття. 2. Контроль та облік проведення занять. 3. Підведення підсумків проведення занять.		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-13]
24	ГЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 8. Організація практичних занять з подолання перешкод та метання гранат. 1. Розробка план-конспекту навчального заняття. 2. Заповнення відомостей контролю виконання вправи. 3. Заповнення журналу обліку успішності.		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-13]
25	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 9. Особливості проведення практичних занять з подолання перешкод та метання гранат. 1. Особливості проведення занять на відкритій місцевості. 2. Особливості проведення занять у темний час доби. 3. Особливості проведення занять у різних клімато-географічних умовах. <u>Самостійна робота:</u> організація практичних занять з подолання перешкод та метання гранат.		Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
26	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 10. Організація практичних занять з подолання перешкод. 1. Планування занять з подолання перешкод. 2. Перевірка та оцінка підготовленості військовослужбовців у виконанні контрольних вправ на полосах перешкод. <u>Самостійна робота:</u> організація практичних занять з подолання перешкод та метання гранат.		Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
27	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 11. Особливості організації практичних занять з подолання перешкод. 1. Організація та методика проведення інструкторсько-методичних занять з подолання перешкод. 2. Організація та методика проведення показових занять з подолання перешкод. <u>Самостійна робота:</u> організація практичних занять з подолання перешкод та метання гранат.		Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
28	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 12. Перевірка практичних занять з подолання перешкод та метання гранат. 1. Зміст та умови виконання загальної контрольної вправи на смузі перешкод. 2. Підготовка і організація перевірки. <u>Самостійна робота:</u> перевірка практичних занять з подолання перешкод.		Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]

1	2	3	4	5	6	7	8
29	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 13. Перевірка практичних занять з подолання перешкод. 1. Перевірка та оцінка керівників занять за розділом “Подолання перешкод”. 2. Підведення підсумків за розділом “Подолання перешкод”. <i>Самостійна робота:</i> підготовка до рубіжного контролю.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
30	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. Перелік питань за темою № 3.	Друковані матеріали	[1-13]
31	С	26	18	8	Тема 4. Подолання перешкод у різних формах фізичної підготовки. Тема 4. Заняття 1. Проведення ранкової фізичної зарядки із застосуванням елементів подолання перешкод та метання гранат. 1. Планування та зміст проведення ранкової фізичної зарядки із застосуванням елементів подолання перешкод та метання гранат. 2. Методика проведення ранкової фізичної зарядки із застосуванням елементів подолання перешкод та метання гранат. <i>Самостійна робота:</i> Проведення ранкової фізичної зарядки із застосуванням елементів подолання перешкод та метання гранат.	Мультимедій ний проектор, комп'ютер	[1-13]
32	ГЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 2. Проведення ранкової фізичної зарядки із застосуванням елементів подолання перешкод та метання гранат. 1. Підготовка керівників ранкової фізичної зарядки з використанням елементів подолання перешкод.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
33	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 3. Проведення ранкової фізичної зарядки із застосуванням елементів подолання перешкод та метання гранат. 1. Проведення ранкової фізичної зарядки з елементами подолання перешкод. Методична практика курсантів. 2. Проведення ранкової фізичної зарядки у літню пору року. Методична практика курсантів. 3. Проведення ранкової фізичної зарядки у зимню пору року. Методична практика курсантів.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
34	ГЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 4. Проведення супутнього фізичного тренування із застосуванням елементів подолання перешкод. 1. Проведення фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності. 2. Проведення супутнього фізичного тренування із застосуванням елементів подолання перешкод.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
35	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 5. Проведення супутнього фізичного тренування із застосуванням елементів подолання перешкод.	Загальна контрольна	[1-13]

1	2	3	4	5	6	7	8
					1. Подолання перешкод під час супутнього фізичного тренування. 2. Подолання перешкод під час пересування підрозділів до місць проведення занять 3. Подолання перешкод під час пересування підрозділів під час повернення з занять. <u>Самостійна робота:</u> Проведення супутнього фізичного тренування із застосуванням елементів подолання перешкод.	смуга перешкод	
36	ГЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 6. Проведення супутнього фізичного тренування із застосуванням елементів подолання. 1. Подолання перешкод під час супутнього фізичного тренування у процесі занять з бойової підготовки. 2. Фізичне тренування під час пересування військ транспортними засобами.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
37	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 7. Побудова тренувального процесу з подолання перешкод. 1. Навчально-тренувальні заняття з подолання перешкод та метання гранат у підрозділах та секціях. 2. Тренувальні заняття з подолання перешкод під час підготовки військовослужбовців до змагань.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
38	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 8. Побудова тренувального процесу з подолання перешкод. 1. Розвиток фізичних якостей під час подолання перешкод та метання гранат. 2. Вдосконалення фізичних якостей під час подолання перешкод та метання гранат. <u>Самостійна робота:</u> Побудова тренувального процесу з подолання перешкод.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
39	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 9. Побудова тренувального процесу з подолання перешкод. 1. Психологічна підготовка військовослужбовців під час подолання перешкод. 2. Розвиток фізичних якостей під час метання гранат. <u>Самостійна робота:</u> Підготовка до заліку.	Загальна контрольна смуга перешкод	[1-13]
40	З	2	2	-	Залік Перелік теоретичних питань та практичних завдань за темами № 1-4	НМБ	[1-13]
Всього за навчальну дисципліну		150	100	50	Л – 4 год., С – 6 год., ГЗ – 12 год., ПЗ – 52 год., РК – 4 год., З – 2 год.		

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Методи контролю успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: залік.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-4 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності курсантів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; залік.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума

всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на групових (**R_{ГЗ}**) та семінарських (**R_{СЗ}**) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях (**R_{ПЗ}**), складання рубіжного контролю (**R_{РК}**), складання заліку **R_З**:

$$R = R_{ГЗ} + R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_{З}$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (**R**) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає вправи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надання допомоги, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання

основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає вправи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає вправи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант показує фізичні вправи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (**R**), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах						
Поточне оцінювання та самостійна робота					Залік	Всього
У тому числі за темами				Всього		
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4			
14/7	22/11	18/9	16/8	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	6/3
Семінарське	4/2
Групове	1
Практичне заняття	1

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

1. Сучасні вимоги до подолання перешкод у Збройних Силах України.
2. Впровадження подолання перешкод у системі бойової підготовки військ.
3. Види та типи перешкод у системі підготовки військ
4. Подолання перешкод у системі підготовки військ.
5. Особливості організації подолання перешкод.
6. Подолання перешкод у системі підготовки військ.
7. Специфіка змісту подолання перешкод у Військово-морських силах.
8. Подолання перешкод у системі підготовки військ.
9. Подолання перешкод у Міжнародних змаганнях.
10. Особливості навчання подоланню перешкод та метанню гранат.
11. Завдання та принципи навчання подоланню перешкод.
12. Щільність навчальних занять з подолання перешкод.
13. Методика метання гранат та вихід із траншеї.
14. Методика подолання рову та проходження лабіринту.
15. Методика подолання паркану та зруйнованого мосту.
16. Способи переповзання.
17. Особливості пересування по вузькій опорі.
18. Методика вискакування з траншеї та методика їх навчання.
19. Методика посадки та висадки з військової техніки.

20. Загальні положення щодо метання гранат.
21. Способи метання гранат.
22. Техніка виконання метання протипіхотних гранат.
23. Методика метання протитанкових гранат.
24. Техніка виконання дій на спеціальних комплексах.
25. Техніка виконання дій на спорудах.
26. Техніка виконання дій макетах військової техніки.
27. Види навчальних занять.
28. Структура практичного заняття.
29. Види навчальних занять з подолання перешкод.
30. Методика проведення навчально-методичного заняття.
31. Провести підготовчу частину заняття з подолання перешкод.
32. Провести основну частину заняття з подолання перешкод.
33. Провести тренування зруйнованого мосту.
34. Підготовка до проведення заняття, її складові.
35. Контроль та обік проведення занять.
36. Підведення підсумків проведення занять.
37. Особливості проведення занять на відкритій місцевості.
38. Планування занять з подолання перешкод.
39. Підготовка і організація перевірки.
40. Контроль проведення ранкової фізичної зарядки у літню пору року.
41. Контроль проведення ранкової фізичної зарядки у зимню пору року.
42. Особливості проведення супутнього фізичного тренування.
43. Фізичне тренування під час пересування військ транспортними засобами.
44. Навчально-тренувальні заняття з подолання перешкод та метання гранат у підрозділах та секціях.
45. Розвиток швидкості шляхом подолання перешкод та метання гранат.

9. Рекомендована література

1. Анохін Є. Д. Порадник молодому офіцеру – організатору фізичної підготовки і спорту в військових частинах ЗС України: навч. посіб. / Є. Д. Анохін, О. М. Лойко, С. А. Єрьомін, В. Е. Щукін. – Львів: ВІ при НУ “Львівська політехніка”, 2000 р.
2. Анохін Є. Д. Організація фізичної підготовки у військовій частині та у підрозділі: навч. посіб. – Л.: ЛВІ при НУ “Львівська політехніка”, 2001. – 163 с.
3. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2027 року.
4. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021), затверджена наказом МОУ від 05.08.2021 № 225.
5. 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.
6. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / І. С. Овчарук. – Одеса : Військова академія, 2015.
7. 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. Грищенка, Ю. С. Фіногенова. К.: МО України, 2016 – 60 с.
8. Службова діяльність начальника фізичної підготовки і спорту військової частини: навч.-метод. Посібн. / Під ред. Є. Д. Анохін, С. А. Єрьомін, О. О. Мальцев.– Львів: ЛВІ, 2003. – 200 с.
9. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / за заг. ред. О. В. Петрачкова. 2-е видання. – Київ: НАОУ, 2020. – 294 с.
10. 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.
11. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. – К : НУОУ, 2014. – 468 с.
12. Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану: науково-дослідна робота / кол. авт. К.: НУОУ, 2023. 289 с., Інв. 13091.
13. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод: навч.-метод. посіб. / В. Шемчук, О. Петрачков, Н. Вербин, С. Жембровський. Київ : Національний університет оборони України, 2021. – 72 с.

Розробник:

Викладач кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник

“___” серпня 2024 року

Денис БОНДАР