



Національний технічний університет  
України «Київський політехнічний  
інститут імені Ігоря Сікорського»



Інститут спеціального зв'язку та захисту  
інформації КПІ ім. Ігоря Сікорського  
Спеціальна кафедра № 2

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – 3

### Робоча програма навчальної дисципліни (силабус)

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>12 Інформаційні технології</i>
Спеціальність	<i>122 Комп'ютерні науки</i>
Освітньо-професійна програма	<i>Комп'ютерні системи і технології спеціального зв'язку</i>
Статус дисципліни	<i>Нормативна</i>
Форма навчання	<i>Очна (Денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>II рік підготовки, осінній семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити</i>
Семестровий контроль / контрольні заходи	<i>Залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>Лекції: Віталій ВЕЛИЧКО Практичні: Віталій ВЕЛИЧКО</i>
Розміщення курсу	<i>Google Classroom</i>

## Програма навчальної дисципліни

### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання.

Силабус освітнього компонента “Фізичне виховання – 3” складено відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів «Комп'ютерні системи і технології спеціального зв'язку» спеціальності 122 – Комп'ютерні науки.

**Метою навчальної дисципліни** є формування та закріплення у курсантів наступних компетентностей: (ЗК 9) здатність працювати в команді; (ЗК 10) здатність бути критичним і самокритичним; (ЗК 15) здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; (СК 20) здатність застосовувати комплекс фізичної підготовки військовослужбовців для розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок та виховання вольових і психічних якостей.

**Предметом вивчення навчальної дисципліни** “Фізичне виховання – 3” вважається рівень фізичної підготовленості, методичної майстерності та теоретичних знань курсантів, сформований протягом навчання у навчальному закладі. Кінцевим результатом навчання дисципліни вважати вміння офіцера-випускника керуватися вимогами керівних документів, що регламентують систему фізичного виховання за допомогою засобів, методів фізичної підготовки, уміти організувати та проводити заняття з особовим складом з усіх форм фізичної підготовки, дотримуючись вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці, та виконувати нормативи з фізичної підготовки; розвивати та виховувати мислення, творчі здібності, вольові якості, методичні навички самостійної роботи по підвищенню рівня професійних знань, необхідних для виконання обов'язків на посадах призначення в військах.

Програмні результати навчання, на формування та покращення яких спрямована навчальна дисципліна: (ПР 20) планувати та здійснювати заходи з підтримання постійної бойової готовності, вести плануючі документи з бойової готовності та з мобілізаційної роботи.

### 2. Пререквізити та постреквізити навчальної дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Компетенції, знання та уміння, одержані в процесі вивчення освітнього компонента є необхідними для подальшого вивчення освітнього компоненту “Переддипломна практика (Військове стажування)”

### 3. Зміст навчальної дисципліни

#### Семестровий (кредитний) модуль 1.

Фізичне виховання – 3

(Розділ I. Теоретична підготовка);

Тема 1. Теоретична підготовка;

(Розділ II Практична підготовка);

Тема 2. Гімнастика;

Тема 3. Подолання перешкод;

Тема 4. Рукопашний бій;

Тема 5. Прискорене пересування та легка атлетика;

Тема 8. Спортивні ігри;

Тема 9. Комплексне заняття;

(Розділ III. Методична підготовка);

Тема 10. Організація та методика проведення навчальних занять.

#### 4. Навчальні матеріали та ресурси

##### Основна література:

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" // Відомості Верховної ради , 1994, № 14, ст.81.
2. Інструкція з організації та проведення фізичної підготовки військовослужбовців Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України. Затверджено наказом Адміністрації Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України від 31.05.2016 за № 362.
3. Збірник лекцій з фізичної підготовки : [навч.-метод. посіб.] / В. С. Малиновський, Г. І. Сухорада, Є. П. Шугалій, В. І. Єщенко. – К. : УВМА, 2011. – 208 с.
4. Кізло Л. М. Фізична підготовка військовослужбовців-жінок: навчальний посібник / Кізло Л. М. – Львів: ЛВІ, 2002. – 116 с.
5. Збірник матеріалів державного екзамену з фізичної підготовки : навч. посіб. / [Ю.С. Фіногенов, С.М. Жембровський, Г.І. Сухорада, та ін.]. – К.: НАОУ, 2004. – 145 с.

##### Додаткова література:

- 1.Бородін Ю. А. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах: навчальний посібник / Ю. А. Бородін, М. Ф. Пічугін, В. М. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2008. – 284 с.
2. Наказ Міністерства молоді та спорту України "Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України" від 11.10.2013 р., № 582.
3. Наказ Міністерства освіти України "Про нормативні документи з фізичного виховання" від 25.05.1998 р. №188.
4. Анохін Є. Д. Організація фізичної підготовки у військовій частині та підрозділі / Анохін Є. Д. : навч.-метод. посіб. – Львів : ЛВІ, 2001. – 163 с.
5. Божко С. А. Форми фізичної підготовки та методика їх проведення : навчально-методичний посібник / С. А. Божко, С. В. Шарнін. – К. : ВІТІ НТУУ «КПІ», 2010. – 68 с.
6. Рукопашний бій : навч.-метод. посіб. / [Є. Д. Анохін, С. А. Єрьомін, Б. В. Климович, Д. О. Логінов, С. К. Томащук]. – Львів : ЛВІ, 2004. – 221 с.
7. Резнікова Ю. О. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна – Львів : ЛВІ, 2004. – 458 с.
8. Оленев Д. Г. Збірник лекцій з фізичної підготовки / Оленев Д. Г., Сухорада Г. І., Фіногенов Ю. С. – К. : НАОУ, 2003. – 162 с.
9. Указ Президента України "Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту" від 28.09.2004 р. № 1148/2004.
10. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації: навч.-метод. посіб./ [Барков В. І., Балишев В. В., Глазунов С. І. та ін.]. – К.: НАОУ, 2004. – 280 с.

11. Благій О. Л. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / Благій О. Л. – К. : НУОУ, 2014. – 468 с.

12. Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки : [навч.-метод. посіб.] / [С. І. Глазунов, О. В. Молоков, Г. І. Сухорада, С. М. Жембровський]. – К. : НУОУ, – 2010. – 151 с.

13. Малиновський В.С. Зміст військово-спортивних вправ і багатоборств та нормативні вимоги до спортивної майстерності особового складу за Настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України та Військово-спортивною класифікацією / Малиновський В. С., Сухорада Г. І., Шугалій Є. П. – К. : УВМА, 2012. – 196 с.

14. Травматизм на заняттях з фізичної підготовки та спортивно-масової роботи і його профілактика : [навч.-метод. посіб.] / Ю.С. Фіногенов, Є. О. Озеров, Г. І. Сухорада, Д. Г. Оленев. – К. : НАОУ, 2005. – 58 с.

### Навчальний контент

#### 5.Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента) передбачає висвітлення інформації за розділом І, тренування та вдосконалення фізичних якостей згідно розділу ІІ, вдосконалення методичних навичок згідно розділу ІІІ (лекції, практичні) та надання рекомендацій щодо їх засвоєння (наприклад, у формі плану мікроциклу чи деталізованого опису кожного заняття та запланованої роботи).

#### Структура кредитного модуля

Номери, назви розділів, тем і питання навчальних занять, посилання на літературу		Кількість годин				
		Всього	у тому числі			
			Лекції	Практичні заняття	Лаб. заняття	СРК
<b>Розділ І. Теоретична підготовка</b>						
<b>Тема 1</b>	<b>Теоретична підготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Заняття 1/1	Зміст фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв'язку 1. Фізичні вправи прийоми та дії; гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи. 2. Практичне ознайомлення зі змістом фізичної підготовки. Література: Збірник лекцій з фізичної підготовки : [навч.-метод. посіб.] / В. С. Малиновський, Г. І. Сухорада, Є. П. Шугалій, В. І. Єщенко. – К. : УВМА, 2011. – 208 с.	2	2			
Разом за розділом І		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Розділ ІІ. Практична підготовка</b>						
<b>Тема 2</b>	<b>Гімнастика</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Заняття 2/1	Введення в гімнастику. 1. Розучування комплексів вільних вправ.(КВВ №1,2). 2. Ознайомлення та розучування техніки махових рухів на перекладині та зіскоку з повертанням на 90°.					

	<p>3. Комплексне тренування. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література:-Анохін Є. Д. Організація фізичної підготовки у військовій частині та підрозділі / Анохін Є. Д. : навч.-метод. посіб. – Львів : ЛВІ, 2001. – 163 с.</p>	2		2		
Заняття 2/2	<p>Ознайомлення та розучування техніки стрибка через козла. 1. Ознайомлення та розучування техніки стрибка через козла. 2. Тренування техніки махових рухів на перекладині та зіскоку махом назад з повертанням на 90°. 3. Тренування сили на спортивних спорудах. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література:-Благій О. Л. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / Благій О. Л.. – К. : НУОУ, 2014. – 468 с.</p>	2		2		
Заняття 2/3	<p>Ознайомлення та розучування техніки стрибка через козла. 1. Ознайомлення та розучування техніки стрибка через козла. 2. Тренування техніки махових рухів на перекладині та зіскоку махом назад з повертанням на 90°. 3. Тренування сили на спортивних спорудах. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література:-Благій О. Л. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / Благій О. Л.. – К. : НУОУ, 2014. – 468 с.</p>	2		2		
Заняття 2/4	<p>Тема 2/4. Практичне заняття. Ознайомлення та розучування техніки стрибка через козла. 1. Розучування та тренування вправи №11 (зіскок боком з поворотом на 90°) на брусах. 2. Удосконалення техніки махових рухів на перекладині та зіскоку з повертанням на 90°. 3. Перевірка вправ: № 2 – “Підтягування на перекладині”; № 12 – “Стрибок ноги</p>	2		2		

	<p>нарізно через козла в довжину”.</p> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література:-Резнікова Ю. О. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна – Львів : ЛВІ, 2004. – 458 с.</p>					
<b>Тема 4</b>	<b>Рукопашний бій.</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Заняття 4/1	<p>Ознайомлення та розучування спеціальних прийомів рукопашного бою.</p> <p>1. Ознайомлення та розучування спеціальних прийомів рукопашного бою: прийомів самостраховки, перекидів вперед, назад.</p> <p>2. Ознайомлення та розучування ударів рукою та ногою, захисту підставкою рукою.</p> <p>3. Комплексне тренування.</p> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література:-Божко С. А. Форми фізичної підготовки та методика їх проведення : навчально-методичний посібник / С. А. Божко, С. В. Шарнін. – К. : ВІТІ НТУУ «КПІ», 2010. – 68 с.</p>	2		2		
<b>Тема 5</b>	<b>Прискорене пересування та легка атлетика</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Заняття 5/1	<p>Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції.</p> <p>1. Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції: високий старт. Біг на 100 м.</p> <p>2. Тренування сили на спортивних спорудах.</p> <p>3. Тренування бігу на 3 км.</p> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література:-Малиновський В.С. Зміст військово-спортивних вправ і багатоборств та нормативні вимоги до спортивної майстерності особового складу за Наставною з фізичної підготовки у Збройних Силах України та Військово-спортивною класифікацією / Малиновський В. С., Сухорада Г. І., Шугалій Є. П. – К. : УВМА, 2012. – 196 с.</p>	2		2		

Заняття 5/2	<p>Розучування техніки та тактики бігу на 100 м з високого старту.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розучування техніки бігу на 100 м з високого старту.</li> <li>2. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця.</li> <li>3. Перемінний біг до 3-4 км.</li> </ol> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література:-Травматизм на заняттях з фізичної підготовки та спортивно-масової роботи і його профілактика : [навч.-метод. посіб.] / Ю.С. Фіногенов, Є. О. Озеров, Г. І. Сухорада, Д. Г. Оленєв. – К. : НАОУ, 2005. – 58 с.</p>	2		2		
Заняття 5/3	<p>Ознайомлення та розучування техніки човникового бігу 10х10м.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомлення та розучування техніки човникового бігу 10х10м.</li> <li>2. Тренування стрибка у довжину з місця.</li> <li>3. Тренування бігу на 100м.</li> <li>4. Рівномірне пересування 3км.</li> </ol> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література:-Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки : [навч.-метод. посіб.] / [С. І. Глазунов, О. В. Молоков, Г. І. Сухорада, С. М. Жембровський]. – К. : НУОУ, – 2010. – 151 с.</p>	2		2		
Заняття 5/4	<p>Розучування техніки човникового бігу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розучування техніки човникового бігу.</li> <li>2. Ознайомлення з технікою естафетного бігу.</li> <li>3. Перемінний біг на 2км.</li> </ol> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література:-Анохін Є. Д. Організація фізичної підготовки у військовій частині та підрозділі / Анохін Є. Д. : навч.-метод. посіб. – Львів : ЛВІ, 2001. – 163 с</p>	2		2		
Заняття 5/5	<p>Розучування спеціальних бігових вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розучування спеціально бігових вправ.</li> <li>2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.</li> <li>3. Перевірка з бігу на 100 та 3000 м.</li> </ol> <p>Навчально-методичне забезпечення:</p>	2		2		

	методична розробка. Література:-Оленєв Д. Г. Збірник лекцій з фізичної підготовки / Оленєв Д. Г., Сухорада Г. І., Фіногенов Ю. С. – К. : НАОУ, 2003. – 162 с.					
<b>Тема 9</b>	<b>Комплексне заняття.</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Заняття 9/1	Розучування та удосконалення техніки виконання вправи – “Підтягування на перекладині”. 1. Розучування та удосконалення техніки виконання вправи – “Підтягування на перекладині”. 2. Розучування та удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 3. Рівномірне пересування (біг) на 3000 м. 4. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література:-Резнікова Ю. О. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна – Львів : ЛВІ, 2004. – 458 с.	2		2		
Заняття 9/2	Контроль виконання вправи №2. 1. Контроль виконання вправи №2. 2. Розучування спеціальних бігових вправ. 3. Рівномірне пересування (біг) на 3 км. 4. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: Малиновський В.С. Зміст військово-спортивних вправ і багатоборств та нормативні вимоги до спортивної майстерності особового складу за Настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України та Військово-спортивною класифікацією / Малиновський В. С., Сухорада Г. І., Шугалій Є. П. – К. : УВМА, 2012. – 196 с.	2		2		
Заняття 9/3	Розучування та удосконалення техніки виконання вправ. 1. Розучування та удосконалення техніки виконання вправи – “Підйом переворотом”. 2. Розучування та удосконалення техніки виконання вправи – “Кут в упорі”. 3. Тренування техніки бігу на короткі дистанції. 4. Рівномірне пересування (біг) на 3 км. 5. Плавання вільним стилем.	2		2		



	<p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література:-Божко С. А. Форми фізичної підготовки та методика їх проведення : навчально-методичний посібник / С. А. Божко, С. В. Шарнін. – К. : ВІТІ НТУУ "КПІ", 2010. – 68 с</p>					
Заняття 9/4	<p>Удосконалення техніки бігу на 100м.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу на 100м.</li> <li>2. Тренування в метанні гранат з рову на точність.</li> <li>3. Розучування техніки стрибка у траншею та вистрибування з колодязя.</li> <li>4.Комплексне тренування.</li> <li>5. Плавання вільним стилем.</li> </ol> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література: Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки : [навч.-метод. посіб.] / [С. І. Глазунов, О. В. Молоков, Г. І. Сухорада, С. М. Жембровський]. – К. : НУОУ, – 2010. – 151 с.</p>	2		2		
Заняття 9/5	<p>Тренування техніки бігу на короткі дистанції.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренування техніки бігу на короткі дистанції.</li> <li>2. Розучування техніки подолання паркану.</li> <li>3. Рівномірне пересування 3км.</li> <li>4. Плавання вільним стилем.</li> </ol> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література:-Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації: навч.-метод. посіб./ [Барков В. І., Балишев В. В., Глазунов С. І. та ін.]. – К.: НАОУ, 2004. – 280 с.</p>	2		2		
Заняття 9/6	<p>Контроль бігу на 100м.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль бігу на 100м.</li> <li>2. Тренування вправи - підтягування на перекладині.</li> <li>3. Рівномірне пересування 3км.</li> <li>4. Плавання вільним стилем.</li> </ol> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література:-Бородін Ю. А. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах:</p>	2		2		

	навчальний посібник / Ю. А. Бородин, М. Ф. Пічугін, В. М. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2008. – 284 с.					
Заняття 9/7	Розучування комплексу вільних вправ. 1. Тренування комплексу вільних вправ. 2. Тренування подолання зруйнованого мосту. 3. Контроль виконання вправи - біг на 3км. 4. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література:-Анохін Є. Д. Організація фізичної підготовки у військовій частині та підрозділі / Анохін Є. Д. : навч.-метод. посіб. – Львів : ЛВІ, 2001. – 163 с. .	2		2		
Заняття 9/8	Розучування техніки стрибка через козла. 1. Розучування техніки стрибка через козла. 2. Тренування вправи - підтягування на перекладині. 3. Удосконалення техніки самострахування. 4. Комплексне тренування. 5. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: Оленев Д. Г. Збірник лекцій з фізичної підготовки / Оленев Д. Г., Сухорада Г. І., Фіногенов Ю. С. – К. : НАОУ, 2003. – 162 с.	2		2		
Заняття 9/9	Контроль виконання вправи (стрибок через козла). 1. Контроль виконання вправи - стрибок через козла. 2. Контроль виконання вправи - підтягування на перекладині. 3. Комплексне тренування. 4. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література:-Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки : [навч.-метод. посіб.] / [С. І. Глазунов, О. В. Молоков, Г. І. Сухорада, С. М. Жембровський]. – К. : НУОУ, – 2010. – 151 с.	2		2		

Заняття 9/10	Тренування вправи (комплекси вільних вправ). 1. Тренування вправи (комплекси вільних вправ). 2. Розучування комплексу рукопашного бою без зброї. 3. Розучування техніки подолання вертикальних перешкод. 4. Рівномірне пересування 3 км. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література:-Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації: навч.-метод. посіб./ [Барков В. І., Балишев В. В., Глазунов С. І. та ін.]. – К.: НАОУ, 2004. – 280 с.	2		2		
Заняття 9/11	Розучування техніки махових рухів на перекладині та зіскоку з повертанням на 90°. 1. Розучування техніки махових рухів на перекладині та зіскоку з повертанням на 90°. 2. Тренування комплексу рукопашного бою без зброї. 3. Комплексне тренування. 4. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література:-Божко С. А. Форми фізичної підготовки та методика їх проведення : навчально-методичний посібник / С. А. Божко, С. В. Шарнін. – К. : ВІТІ НТУУ "КПІ", 2010. – 68 с.	2		2		
Заняття 9/12	Розучування прийомів РБ-1. 1. Розучування прийомів РБ-1. 2. Удосконалення техніки стрибка через козла. 3. Колове тренування. 4. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: Рукопашний бій : навч.-метод. посіб. / [Є. Д. Анохін, С. А. Єршомін, Б. В. Климович, Д. О. Логінов, С. К. Томащук]. – Львів : ЛВІ, 2004. – 221 с.	2		2		

Заняття 9/13	<p>Контроль виконання вправи (комплекси вільних вправ).</p> <p>1. Контроль виконання вправи (комплекси вільних вправ).</p> <p>2. Тренування вправ (згинання та розгинання рук на брусах, зіскок махом назад з поворотом на 90°).</p> <p>3. Контроль виконання прийомів РБ-1.</p> <p>4. Рівномірне пересування 3км.</p> <p>5. Плавання вільним стилем.</p> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література: Благій О. Л. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / Благій О. Л.. – К. : НУОУ, 2014. – 468 с.</p>	2		2		
Заняття 9/14	<p>Тренування вправ (згинання та розгинання рук на брусах, зіскок махом назад з поворотом на 90°).</p> <p>1. Тренування вправ №5,10 (згинання та розгинання рук на брусах, зіскок махом назад з поворотом на 90°).</p> <p>2. Удосконалення прийомів самострахування.</p> <p>3. Рівномірне пересування 3км.</p> <p>4. Плавання вільним стилем.</p> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література: Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки : [навч.-метод. посіб.] / [С. І. Глазунов, О. В. Молоков, Г. І. Сухорада, С. М. Жембровський]. – К. : НУОУ, – 2010. – 151 с.</p>	2		2		
Заняття 9/15	<p>Удосконалення техніки човникового бігу 10х10м.</p> <p>1. Удосконалення техніки човникового бігу 10х10м.</p> <p>2. Тренування вправи (підтягування на перекладині).</p> <p>3. Рівномірне пересування 3км.</p> <p>4. Плавання вільним стилем.</p> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література: Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації: навч.-метод. посіб./ [Барков В. І., Балишев В. В.,</p>	2		2		

	Глазунов С. І. та ін.]. – К.: НАОУ, 2004. – 280 с.					
Заняття 9/16	Удосконалення техніки стрибка через козла. 1. Удосконалення техніки стрибка через козла. 2. Тренування прийомів рукопашного бою без зброї. 3. Колове тренування. 4. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: Анохін Є. Д. Організація фізичної підготовки у військовій частині та підрозділі / Анохін Є. Д. : навч.-метод. посіб. – Львів : ЛВІ, 2001. – 163 с..	2		2		
Разом за розділом 2		<b>52</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Розділ III. Методична підготовка</b>						
<b>Тема 10</b>	<b>Організація та методика проведення навчальних занять.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Заняття 10/1	Організація та методика проведення навчальних занять. 1. Ознайомлення з організацією занять з різних форм фізичної підготовки. 2. Організація навчальних занять за темою "Гімнастика". Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література:-Малиновський В.С. Зміст військово-спортивних вправ і багатоборств та нормативні вимоги до спортивної майстерності особового складу за Настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України та Військово-спортивною класифікацією / Малиновський В. С., Сухорада Г. І., Шугалій Є. П. – К. : УВМА, 2012. – 196 с.	2		2		
Заняття 10/2	Організація та методика проведення навчальних занять. 1. Ознайомлення з організацією занять з різних форм фізичної підготовки. 2. Організація навчальних занять за темою "Гімнастика". Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література:-Бородін Ю. А. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах:	2		2		

	навчальний посібник / Ю. А. Бородин, М. Ф. Пічугін, В. М. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2008. – 284 с.					
Разом за розділом 2		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
залік	1. Перевірка теоретичних знань. 2. Виконання методичного завдання. 3. Оцінка виконання вправ: - на швидкість; - на силу ; - на витривалість; - на спритність.	2		2		
<b>Всього годин</b>		<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### 6. Самостійна робота курсанта

Головними видами самостійної роботи курсантів є: самостійна підготовка до аудиторних занять та самостійна підготовка до заліку.

Доцільно час самостійної підготовки для поглибленого вивчення та закріплення навчального матеріалу розподілити наступним чином:

## Політика та контроль

### 7. Навчальні матеріали та ресурси

Політика навчальної дисципліни визначає систему вимог, які викладач ставить перед курсантом:

**Відвідування є обов'язковим** (за винятком випадків, коли існує поважна причина, наприклад хвороба, несення служби в наряді тощо). Якщо курсант не може бути присутнім на заняттях, він все одно несе відповідальність за виконання завдань, що проводились.

**Правила поведінки на заняттях** визначені Положенням про організацію освітнього процесу в КПІ ім. Ігоря Сікорського та Інституті спеціального зв'язку та захисту інформації.

#### **Правила призначення заохочувальних та штрафних балів;**

Заохочувальні бали:

1-10 балів нараховуються за участь в змаганнях на першість НТУУ “КПІ ім. Ігоря Сікорського”, районного та міського рівнів удосконалення навчально-матеріальної бази кафедри, тощо.

1-5 балів за складання нормативів що перевищують рівень відмінної оцінки згідно Таблиці нарахування балів за виконання фізичних вправ.

Штрафні бали:

1-10 нараховуються за порушення дисципліни та розпорядку дня підрозділу.

Прострочене виконання нормативу(завдання) – 5 балів.

1-5 балів за незадовільне складання нормативів згідно Таблиці нарахування балів за виконання фізичних вправ.

**Політика дедлайнів та перескладань;** відпрацювання пропущеного лекційного або практичного заняття здійснюється шляхом підготовки та відпрацювання за відповідною темою на індивідуальних консультаціях викладача, відповідно до графіку консультацій. Всі оцінки курсант повинен отримати до здачі заліку з початкової дисципліни.

**Політика академічної доброчесності** курсантів та викладачів регламентується Положенням про систему забезпечення академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в

Національному технічному університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» та Положення про систему внутрішнього забезпечення якості вищої освіти. Дисциплінованість, дотримання субординації, чесність, відповідальність, повага один до одного дає можливість ефективніше досягати поставлених результатів. Недопустимі допомога, підказки і списування на контрольних заняттях та заліку.

### 8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

Видами контролю якості навчання курсантів є: поточний, календарний та семестровий контроль.

Оцінювання результатів навчання курсантів здійснюється у відповідності до Методичних рекомендацій до розроблення і застосування рейтингових систем оцінювання курсантів (студентів) в ІСЗЗІ КПІ ім. Ігоря Сікорського.

1. Виконання та оцінювання 3-х навчальних нормативів (Rk) згідно з Інструкцією з організації і проведення фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв'язку та таблицею нарахування балів за виконання фізичних вправ. Для чоловіків: Підтягування на турніку, біг 100 м, біг 3 км. Для дівчат: біг 100 м, біг 1 км, комплексна силова вправа (кєв).

Таблиця нарахування балів за виконання фізичних вправ

оцінка	чоловіки				дівчата		
	бали	Біг 100м (с)	Підтягування на турніку (раз)	Біг 3км (хв,с)	Біг 100м (с)	Кєв (раз)	Біг 1км (хв,с)
Заохочувальні бали*	+5	11.8 та швидше	26 та більше	10.10 та швидше	14.8 та швидше	44 та більше	3.40 та швидше
	+4	12.2	24	10.30	15.0	42	3.45
	+3	12.4	22	10.50	15.2	40	3.50
	+2	12.6	20	11.10	15.4	38	3.55
	+1	12.8	18	11.30	15.6	36	4.00
“відмінно”	25	13.0	16	11.50	15.8	34	4.05
“добре”	24				15.9		
	23	13.1	15		16.0		4.10
	22			12.00	16.1	33	
	21	13.2	14		16.2		4.15
	20	13.3			16.3		
	19	13.4	13	12.05	16.4	32	4.20
“задовільно”	18	13.6		12.20	16.5		4.25
	17	13.8	12	12.35	16.7	31	4.30
	16	14.0	11	12.50	16.9		4.40
	15	14.2	10	13.00	17.2	30	4.50
“не задовільно”	14						
	13						
	12	14.3		13.05	17.3		
	11					29	4.55
	10						
	9	14.4			17.4		
8			9	13.10			5.00

	7						
	6	14.5			17.5	28	
	5						
	4			13.15			5.05
	3	14.6			17.6		
	2						
	1	14.7	8	13.20	17.7	27	5.10
Штрафні бали*	-1	14.8	7	13.30	17.8	26	5.15
	-2	14.9	6	13.40	17.9	25	5.20
	-3	15.0	5	13.50	18.0	24	5.25
	-4	15.1	4	14.00	18.1	23	5.30
	-5	15.2 та повільніше	3 та менше	14.10 та повільніше	18.2 та повільніше	22 та менше	5.35 та повільніше

1. \*Сума штрафних та заохочувальних балів не має перевищувати  $|10|$  (модуль 10).

2. Перевірка методичної підготовленості ( $R_m$ ).

Проводиться протягом семестру. Оцінка методичної підготовленості складається з балів, одержаних за відповідь на теоретичне питання ( $t$ ) і виконання методичного завдання ( $m$ ).

$$R_m = k(m + t) = k(15 + 10) = 25,$$

де  $k = 1$ , якщо  $m \geq 1$  та  $t \geq 1$ ;

$k = 0$ , якщо  $m = 0$  або  $t = 0$ .

Якщо  $R_m = 0$ , то додатково нараховується 5 штрафних балів.

Якість виконання методичного завдання оцінюється:

“15 балів” – якщо завдання виконано правильно й упевнено;

“12 – 14 балів” – якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;

“9 – 11 балів” – якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено й з незначними помилками;

“0 балів” – якщо завдання не виконано або виконано невпевнено й з грубими помилками.

Під час оцінювання виконання методичного завдання з проведення фізичної підготовки враховується зовнішній вигляд, стройова виправка й уміння:

1) назвати, чітко показати й пояснити вправу;

2) вибрати раціональну методику навчання й подавати чіткі команди тим, хто навчається;

3) запобігати й виправляти помилки, здійснювати страховку й надавати допомогу тим, хто навчається;

4) визначати стан тих, хто навчається, і правильно дозувати фізичне навантаження.

За рішенням викладача завдання виконується в цілому або частково.

Під час перевірки теоретичних знань кожен курсант відповідає на одне запитання. Перевірка проводиться методом усного опитування.

Рівень теоретичних знань оцінюється:

“10 балів” – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна й повна;

“8 – 9 балів” – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна, але



недостатньо повна або викладена з несуттєвими за змістом помилками;

“6 – 7 балів” – якщо відповідь на поставлене питання в основному правильна, але викладена неповно чи з окремими суттєвими помилками;

“0 балів” – якщо відповідь не розкриває суті поставленого питання.

### РОЗРАХУНОК ШКАЛИ РЕЙТИНГУ

$$RD = h \times \sum R_k + R_m \pm \sum R_s = h \times (25+25+25) + 25 \pm 10 = 100,$$

де  $h = 1$ , якщо кожний з  $R_k \geq 15$  балів,

$h = 0$ , якщо хоч один з  $R_k < 15$  балів.

Незалежно від кількості набраних заохочувальних та штрафних балів, у формулі їхня сума враховується у проміжку  $[-10; 10]$ , тобто  $-10 \leq \sum R_{ш} \leq 10$ .

Якщо із урахуванням заохочувальних балів рейтингова оцінка перевищує 100 балів, то надлишок не враховується ( $RD \leq 100$ ).

Для отримання відповідної оцінки курсант має набрати бали згідно з таблицею перерахунку:

Бали	Оцінка
95-100	Відмінно
85-94	Дуже добре
75-84	Добре
65-74	Задовільно
60-64	Достатньо
менше ніж 60	Незадовільно

Календарний контроль (атестація) проводиться згідно графіку-календаря освітнього процесу ІСЗЗІ КПІ ім. Ігоря Сікорського на навчальний рік. Для отримання позитивного результату за календарний контроль (атестацію) курсант повинен виконати кожний навчальний норматив, передбачений під час виконання контрольних заходів з оцінкою не нижче 15 балів.

Курсанти які за результатами оцінок у семестрі отримали оцінки не менше "задовільно", загальну оцінку 60 – 100 балів мають право:

отримати відповідну оцінку за залік без безпосереднього складання заліку так званим “автоматом”;

скласти залік з метою підвищення залікової оцінки, при цьому результати складання нормативів протягом семестру не враховуються (застосовується жорстка система РСО).

Інші курсанти в обов’язковому порядку повинні скласти залік у день передбачений розкладом.

### 9. Додаткова інформація з навчальної дисципліни

У разі неможливості проведення (опаді, тощо) навчального заняття з теми 1-8,10 - проводити тему 9 “Комплексне заняття”.

Підсумковий контроль результатів навчання *залік*.

Питання, які виносяться на залік для чоловіків:

- складання нормативу з підтягування на турніку (практичне виконання).
- складання нормативу з бігу 100 м (практичне виконання);

- складання нормативу з бігу 3 км(практичне виконання);
- перевірка методичної підготовленості.

Питання, які виносяться на залік для дівчат:

- складання нормативу з бігу 100 м (практичне виконання);
- складання нормативу з бігу 1 км (практичне виконання);
- складання нормативу з виконання комплексної силової вправи (КСВ) (практичне виконання);
- перевірка методичної підготовленості.

Виконання нормативів та перевірка методичної підготовленості на заліку оцінюється у відповідності до рейтингової системи оцінювання результатів навчання.