



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 – 4

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, весінній семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>3 кредити</i>
Семестровий контроль / контрольні заходи	<i>Екзамен</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 – 4” 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 – 4” 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.

Семестр 4.

Фізичне виховання – 4

(Розділ I. Теоретична підготовка);

Тема 1. Теоретична підготовка;

(Розділ II Практична підготовка);

Тема 2. Гімнастика;

Тема 4. Рукопашний бій;

Тема 5. Прискорене пересування та легка атлетика;

Тема 9. Комплексне заняття;

(Розділ III. Методична підготовка);

Тема 10. Організація та методика проведення навчальних занять.

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 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.

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. Оленєв. – 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 I, тренування та вдосконалення фізичних якостей згідно розділу II, вдосконалення методичних навичок згідно розділу III (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 (комп. практи.)	СРК
Розділ I. Теоретична підготовка						
Тема 1	Теоретична підготовка	2	2	0	0	0
Заняття 1/2	Сила (силові здібності) військовослужбовців Держспецзв'язку, засоби і методи їх розвитку та вдосконалення. 1.Засоби розвитку та вдосконалення сили особового складу Держспецзв'язку. 2.Методи розвитку та вдосконалення силових здібностей особового складу Держспецзв'язку. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2,3]	2	2			
Разом за розділом I		2	2	0	0	0
Розділ II. Практична підготовка						
Тема 2	Гімнастика	8	0	8	0	0
Заняття 2/5	Введення в гімнастику. 1. Розучування комплексів вільних вправ.(КВВ №1,2) 2. Ознайомлення та розучування техніки махових рухів на перекладині та зіскоку з	2		2		

	повертанням на 90°. 3. Комплексне тренування. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]					
Заняття 2/6	Удосконалення КВВ. 1. Удосконалення КВВ. 2. Розучування техніки махових рухів на перекладині та зіскоку з повертанням на 90°. 3. Комплексне тренування. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	2		2		
Заняття 2/7	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 основна: [2]	2		2		
Заняття 2/8	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 нарізно через козла в довжину”. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	2		2		
Тема 4	Рукопашний бій.	2	0	2	0	0
Заняття 4/2	Ознайомлення та розучування спеціальних прийомів рукопашного бою. 1. Ознайомлення та розучування спеціальних прийомів рукопашного бою: прийомів самостраховки, перекидів вперед, назад. 2. Ознайомлення та розучування ударів рукою та ногою, захисту підставкою рукою. 3. Комплексне тренування.	2		2		

	Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]					
Тема 5	Прискорене пересування та легка атлетика	10	0	10	0	0
Заняття 5/6	Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції. 1. Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції: високий старт. Біг на 100 м. 2. Тренування сили на спортивних спорудах. 3. Тренування бігу на 3 км. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	2		2		
Заняття 5/7	Розучування техніки та тактики бігу на 100 м з високого старту. 1. Розучування техніки бігу на 100 м з високого старту. 2. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. 3. Перемінний біг до 3-4 км. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	2		2		
Заняття 5/8	Ознайомлення та розучування техніки човникового бігу 10x10м. 1. Ознайомлення та розучування техніки човникового бігу 10x10м. 2. Тренування стрибка у довжину з місця. 3. Тренування бігу на 100м. 4. Рівномірне пересування 3км. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2] [2		2		
Заняття 5/9	Розучування техніки човникового бігу. 1. Розучування техніки човникового бігу. 2. Ознайомлення з технікою естафетного бігу. 3. Перемінний біг на 2км. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	2		2		

Заняття 5/10	Розучування спеціальних бігових вправ. 1. Розучування спеціально бігових вправ. 2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 3. Перевірка з бігу на 100 та 3000 м. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	2		2		
Тема 9	Комплексне заняття.	64	0	64	0	0
Заняття 9/17	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 основна: [2]	2		2		
Заняття 9/18	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 основна: [2]	2		2		
Заняття 9/19	Розучування та удосконалення техніки виконання вправ. 1. Розучування та удосконалення техніки виконання вправи – “Підйом переворотом”. 2. Розучування та удосконалення техніки виконання вправи – “Підйом переворотом”. 3. Тренування техніки бігу на короткі дистанції. 4. Рівномірне пересування (біг) на 3 км. 5. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	2		2		
Заняття 9/20	Удосконалення техніки бігу на 100м. 1. Удосконалення техніки бігу на 100м.					

	<p>2. Тренування в метанні гранат з рову на точність.</p> <p>3. Розучування техніки стрибка у траншею та вистрибування з колодязя.</p> <p>4. Комплексне тренування.</p> <p>5. Плавання вільним стилем.</p> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література основна: [2]</p>	2		2		
Заняття 9/21	<p>Тренування техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p>1. Тренування техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p>2. Розучування техніки подолання паркану.</p> <p>3. Рівномірне пересування 3км.</p> <p>4. Плавання вільним стилем.</p> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література основна: [2]</p>	2		2		
Заняття 9/22	<p>Контроль бігу на 100м.</p> <p>1. Контроль бігу на 100м.</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 основна: [2]</p>	2		2		
Заняття 9/23	<p>Розучування комплексу вільних вправ.</p> <p>1. Розучування комплексу вільних вправ.</p> <p>2. Тренування подолання зруйнованого мосту.</p> <p>3. Контроль виконання вправи - біг на 3км.</p> <p>4. Плавання вільним стилем.</p> <p>Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.</p> <p>Література основна: [2]</p>	2		2		
Заняття 9/24	<p>Розучування техніки стрибка через козла.</p> <p>1. Розучування техніки стрибка через козла.</p> <p>2. Тренування вправи - підтягування на перекладині.</p> <p>3. Удосконалення техніки самострахування.</p> <p>4. Комплексне тренування.</p>	2		2		

	5. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]					
Заняття 9/25	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 основна: [2]с.	2		2		
Заняття 9/26	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 основна: [2]	2		2		
Заняття 9/27	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 основна: [2]	2		2		
Заняття 9/28-29	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:	4		4		

	методична розробка. Література основна: [2]					
Заняття 9/30-32	Контроль виконання вправи (комплекси вільних вправ). 1. Контроль виконання вправи (комплекси вільних вправ). 2. Тренування вправ (згинання та розгинання рук на брусах, зіскок махом назад з поворотом на 90°). 3. Контроль виконання прийомів РБ-1. 4. Рівномірне пересування 3км. 5. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	6		6		
Заняття 9/33-36	Тренування вправ (згинання та розгинання рук на брусах, зіскок махом назад з поворотом на 90°). 1. Тренування вправ №5,10 (згинання та розгинання рук на брусах, зіскок махом назад з поворотом на 90°). 2. Удосконалення прийомів самострахування. 3. Рівномірне пересування 3км. 4. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	8		8		
Заняття 9/37-40	Удосконалення техніки човникового бігу 10х10м. 1. Удосконалення техніки човникового бігу 10х10м. 2. Тренування вправи (підтягування на перекладині). 3. Рівномірне пересування 3км. 4. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	8		8		
Заняття 9/41-44	Удосконалення техніки стрибка через козла. 1. Удосконалення техніки стрибка через козла. 2. Тренування прийомів рукопашного бою без зброї. 3. Колове тренування.	8		8		

	4. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]					
Заняття 9/45-48	Удосконалення техніки вправ (згинання та розгинання рук на брусах, зіскок махом назад з поворотом на 90°). 1. Тренування вправ №5,10 (згинання та розгинання рук на брусах, зіскок махом назад з поворотом на 90°). 2. Удосконалення прийомів самострахування. 3. Рівномірне пересування 3км. 4. Плавання вільним стилем. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	8		8		
Разом за розділом 2		84	0	84	0	0
Розділ III. Методична підготовка						
Тема 10	Організація та методика проведення навчальних занять.	4	0	4	0	0
Заняття 10/3	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 основна: [2]	2		2		
Заняття 10/4	Організація та методика проведення навчальних занять. 1. Організація навчальних занять за темою "Подолання перешкод". 2. Організація навчальних занять за темою "Прискорене пересування". Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	2		2		
Разом за розділом 3		4	0	4	0	0
Всього годин		90	2	88	0	0

6. Самостійна робота курсанта

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

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:

1-6 балів нараховуються за участь в змаганнях на першість НТУУ “КПІ ім. Ігоря Сікорського”, районного та міського рівнів удосконалення матеріальної-технічної бази кафедри, тощо.

1-6 балів за складання нормативів що перевищують рівень відмінної оцінки згідно Таблиці нарахування балів за виконання фізичних вправ.

1-6 балів з складання звіту фізичної активності за визначений викладачем період.

Штрафні бали:

1-6 нараховуються за порушення навчальної дисципліни та розпорядку дня підрозділу.

Прострочене виконання нормативу(завдання) – 5 балів.

1-6 балів за незадовільне складання нормативів згідно Таблиці нарахування балів за виконання фізичних вправ.

1-6 балів за невиконання звіту фізичної активності, або окремих його частин. Сума штрафних, заохочувальних балів не має перевищувати ± 6 .

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 університеті 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 (PCO)

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 протягом семестру (Rk) та під час складання екзамену (RE) здійснюється 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 (кcv).

Таблиця нарахування балів за виконання фізичних вправ (Rk)

оцінка	чоловіки				дівчата		
	бали	Біг 100м (с) та швидше	Підтягування на турніку (раз) та більше	Біг 3км (хв,с) та швидше	Біг 100м (с) та швидше	КCV (раз) та більше	Біг 1км (хв,с) та швидше
Заохочувальні бали*	+5	12.0	26	10.10	14.8	44	3.40
	+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”	20	13.0	16	11.50	15.8	34	4.05
“добре”	19			11.53	16.0		4.08
	18	13.1	15	11.56	16.1		4.11
	17	13.2		11.59	16.2	33	4.14
	16	13.3	14	12.02	16.3		4.17
	15	13.4	13	12.05	16.4	32	4.20
“задовільно”	14	13.6		12.20	16.6		4.30
	13	13.9		12.40	16.9	31	4.40
	12	14.2	10	13.00	17.2	30	4.50
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
Поправка для 3-го та старших курсів		-0.2с.	+1р.	-10с.	-0.2с.	+2р.	-5с.

*Сума штрафних та заохочувальних балів не має перевищувати | б | (модуль б).

2. Виконання 3-х навчальних нормативів під час складання екзамену (RE) оцінюється відповідно до Інструкції з організації і проведення фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв'язку та таблиці нарахування балів за виконання фізичних вправ з коефіцієнтом 0.5Rk. Для чоловіків: Підтягування на турніку, біг 100 м, біг 3 км. Для дівчат: біг 100 м, біг 1 км, комплексна силова вправа (кcv).

3. Перевірка методичної підготовленості (Rm).

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

$$Rm = k(m + t) = k(5 + 5) = 10,$$

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.
 R_m не може перевищувати найменший R_k .

Якість виконання методичного завдання оцінюється:

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

“4 бали” – якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;

“3 бали” – 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:

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

“4 бали” – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна, але недостатньо повна або викладена з несуттєвими за змістом помилками;

“3 бали” – 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

$$RD = h \times \sum R_k + h \times 0.5 \times \sum RE + R_m + \sum R_{ш} =$$

$$= h \times (20+20+20) + h \times 0.5 (20+20+20) + 10 + 6 = 100$$

де $h = 1$, якщо кожний з $RE \geq 12$ балів,

$h = 0$, якщо хоч один з $RE < 12$ балів.

Незалежно від кількості набраних заохочувальних та штрафних балів, у формулі їхня сума враховується у проміжку $[-6; 6]$, тобто $-6 \leq \sum R_{ш} \leq 6$.

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

Якщо під час складання екзамену курсант виконав норматив з результатом вищим, ніж під час виконання контрольних заходів протягом семестру, то відповідний результат R_k при обрахунку рейтингу підвищується до показника RE ($R_k = RE$).

Якщо за станом здоров'я або з інших причин курсант протягом семестру не виконував нормативу під час виконання контрольних заходів, то при обрахунку рейтингу відповідний результат R_k зараховується у розмірі показника RE ($R_k = RE$).

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 12 балів.

У разі отримання курсантом незадовільної оцінки або наявності заборгованості, перескладання екзамену з дисципліни допускається не більше двох разів. При другому перескладанні екзамен у курсанта приймає комісія, яка призначається завідувачем спеціальної кафедри. Оцінка, отримана курсантом у результаті другого перескладання екзамену, є остаточною.

Курсант, який був допущений, але не з'явився без поважної причини на екзамен (коли присутність курсанта обов'язкова), або був усунений від екзамену, вважається таким, що використав відповідну спробу скласти екзамен з дисципліни і має заборгованість.

і має заборгованість.

9. Додаткова інформація з навчальної дисципліни

Підсумковий контроль результатів навчання *екзамен*.

Перелік питань, які виносяться на семестровий контроль

Перелік методичних завдань

1. Провести тренування силових вправ.
2. Дати вказівки і подати команди для слідування відділень до місць занять (на занятті з гімнастики, смузі перешкод).
3. Подати команди для зміни місць заняття.
4. Провести основну частину заняття (тренування з бігу на 100 м).
5. Провести заключну частину заняття (тренування з бігу на 100 м).
6. Провести розучування підйому розгином на брусах.
7. Провести розучування першого комплексу вільних вправ.
8. Провести розучування другого комплексу вільних вправ.
9. Провести підготовчу частину заняття з гімнастики.

10. Провести підготовчу частину заняття з легкої атлетики (біг на 100 м).
11. Провести підготовчу частину заняття на смузі перешкод.
12. Провести розучування підйому переворотом на перекладині.
13. Провести розучування маху дугою на перекладині.
14. Провести розучування зіскоку боком на брусах.
15. Провести розучування зіскоку махом назад з поворотом на 90° на перекладині.
16. Провести розучування подолання лабіринту на смузі перешкод.
17. Провести підготовчу частину заняття з рукопашного бою.
18. Провести розучування прийому самострахування при падінні на бік.
19. Провести розучування подолання паркану на смузі перешкод.
20. Провести розучування подолання зруйнованого мосту на смузі перешкод.
21. Провести розучування подолання зруйнованої драбини на смузі перешкод.

Перелік теоретичних питань

1. Перелік загальних вправ які входять до навчальної програми ЗВО .
2. Цілі і загальні задачі фізичної підготовки.
3. Форми фізичної підготовки.
4. Порядок проведення ранкової фізичної зарядки.
5. Планування , зміст та проведення спортивно-масової роботи в підрозділі.
6. Індивідуальна оцінка військовослужбовців по фізичній підготовці.
7. Оцінка військовослужбовців з гімнастики.
8. Оцінка військовослужбовців з рукопашного бою.
9. Оцінка курсантів (студентів) , офіцерів по методичній підготовленості.
10. Оцінка військовослужбовців з теоретичної підготовки.
11. Оцінка підрозділу з фізичної підготовки.
12. Організація і проведення спортивних змагань в підрозділі.
13. Облік спортивних досягнень в підрозділі.
14. Обов'язки спортивного організатора підрозділу.
15. Загальна оцінка курсанта з фізичної підготовки.
16. Фізична підготовка офіцерів.
17. Щільність та навантаження на заняттях з фізичної підготовки.
18. Методи самоконтролю на заняттях з фізичної підготовки.
19. Скласти план-конспект ранкової фізичної зарядки.
20. Попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.