



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 – 7

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>IV рік підготовки, осінній семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>1.5 кредита</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 – 7” 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 – 7” 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 – 7

Розділ I. Теоретична підготовка

Тема 1. Теоретична підготовка;

Розділ II Практична підготовка

Тема 3. Подолання перешкод

Тема 5. Прискорене пересування та легка атлетика

Тема 6. Військово-прикладне плавання

Тема 7. Атлетична підготовка

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. 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. практ.)	СР К
Розділ I Теоретична підготовка						
Тема1	Лекція 1	2	2			
Заняття 1/1	Психологічні якості осіб рядового та начальницького складу Держспецзв'язку 1. Характеристика психологічних якостей особового складу Держспецзв'язку 2. Методика виховання психологічних якостей особового складу Держспецзв'язку Література: основна: [2]	2	2			
	Разом за розділом 1	2	2			
Розділ II. Практична підготовка						
Тема 3	Подолання перешкод	2	0	2	0	0

Заняття 3/1	Тренування з подолання перешкод та метання гранат по цілям. 1.Тренування з подолання перешкод та метання гранат по цілям. 2. Комплексне тренування. Перший раз - потоком дистанція 10-15 м в середньому темпі без метання гранати; другий раз - в процесі змагань в особистій першості. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]	2		2		
Тема 5	Прискорене пересування та легка атлетика	2		2		
Заняття 5/1	Удосконалення з бігу на короткі, середні дистанції. 1. Удосконалення з бігу на короткі , середні дистанції, човниковий біг 4x100м. 2. Контроль бігу у складі підрозділу 5000 м. 3. Методична практика в проведенні підготовчої частини заняття. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]	2		2		
Тема 6	Військово-прикладне плавання	2		2		
Заняття 6/1	Плавання вільним стилем 1.Плавання вільним стилем.. 2.Тренування техніки старту у плаванні з тумби. 3.Тренування спеціальних плавальних вправ з дощечкою та без дощечки. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]	2		2		
Тема 7	Атлетична підготовка	2	0	2	0	0
Заняття 7/1	Тренування ривка гирі. 1. Тренування ривка гирі. 2. Тренування поштовху гирі. 3. Комплексне тренування. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]	2		2		
Тема 8	Спортивні ігри.	2	0	2	0	0
Заняття 8/1	Тренування техніки переміщень в грі волейбол. 1.Тренування техніки переміщень в грі волейбол. 2. Стійки, біг, стрибки, скачки у баскетболі, футболі 3. Методична практика з теми №10. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка.	2		2		

	Література: додаткова: [10]					
Тема 9	Комплексне заняття.	28	0	28	0	0
Заняття 9/1-2	Тренування з подолання перешкод та метання гранат по цілям. 1.Тренування з подолання перешкод та метання гранат по цілям. 2. Плавання вільним стилем. 3. Комплексне тренування. 4. Спортивні ігри. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]	4		4		
Заняття 9/3-4	Удосконалення з бігу на короткі , середні дистанції, човниковий біг 4x100м. 1. Удосконалення з бігу на короткі , середні дистанції, човниковий біг 4x100м. 2. Плавання вільним стилем. 3. Комплексне тренування. 4. Спортивні ігри. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]	4		4		
Заняття 9/5-6	Контроль бігу у складі підрозділу 5000 м. 1.Контроль бігу у складі підрозділу 5000 м. 2. Плавання вільним стилем. 3. Комплексне тренування. 4. Спортивні ігри. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]	4		4		
Заняття 9/7-8	Тренування техніки старту у плаванні з тумби. 1.Тренування техніки старту у плаванні з тумби. 2. Плавання вільним стилем. 3. Комплексне тренування. 4. Спортивні ігри. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]	4		4		
Заняття 9/9-10	Тренування спеціальних плавальних вправ з дощечкою та без дощечки. 1.Тренування спеціальних плавальних вправ з дощечкою та без дощечки. 2. Плавання вільним стилем. 3. Комплексне тренування. 4. Спортивні ігри. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]	4		4		
Заняття 9/11	Тренування ривка гирі. 1. Тренування ривка гирі.	2		2		

	2. Плавання вільним стилем. 3. Комплексне тренування. 4. Спортивні ігри. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]					
Заняття 9/12	Тренування поштовху гирі. 1. Тренування поштовху гирі. 2. Плавання вільним стилем. 3. Комплексне тренування. 4. Спортивні ігри. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]	2		2		
Заняття 9/13-14	Стійки, біг, стрибки, скачки у баскетболі, футболі. 1. Стійки, біг, стрибки, скачки у баскетболі, футболі. 2. Плавання вільним стилем. 3. Комплексне тренування. 4. Спортивні ігри. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]	4		4		
	Разом за розділом 2	38		38		
Розділ III .Методична підготовка						
Тема 10	Організація та методика проведення навчальних занять.	4		4		0
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: основна: [2]	2		2		
Тема 10/2	Організація, методика навчання та удосконалення фізичним вправам, прийомам та діям в ролі командира відділення на навчальному місці. 1. Методика навчання бігу на короткі дистанції.. 2.Складання плану-конспекту. 3. Методика організації допомоги та страховки при проведенні занять на навчальному місці Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література: основна: [2]	2		2		

Разом за розділом 3		4		4		
залік	1. Перевірка теоретичних знань. 2. Виконання методичного завдання. 3. Оцінка виконання вправ: - на швидкість; - на силу ; - на спритність.	2		2		
Всього годин		46	2	44		

6. Самостійна робота курсанта.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компоненту)

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 матеріальної-технічної бази кафедри, тощо.

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

1-5 балів з складання звіту фізичної активності за визначений викладачем період.

Штрафні бали:

1-10 нараховуються за порушення навчальної 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.

1-5 балів за невиконання звіту фізичної активності, або окремих його частин. Сума штрафних заохочувальних балів не має перевищувати ± 10 .

Політика деделайнів 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 (Rk) згідно з Інструкцією з організації і проведення фізичної підготовки військовослужбовців Держспецв'язку та таблицею нарахування балів за виконання фізичних вправ. Для чоловіків: Підтягування на турніку, біг 100 м, біг 3 км. Для жінок: біг 100 м, біг 1 км, комплексна силова вправа (кєв).

Таблиця нарахування балів за виконання фізичних вправ (Rk)

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	27 та більше	9.50 та швидше	14.6 та швидше	46 та більше	3.35 та швидше
	+4	12.0	25	10.10	14.8	44	3.40
	+3	12.2	23	10.30	15.0	42	3.45
	+2	12.4	21	10.50	15.2	40	3.50
	+1	12.6	19	11.10	15.4	38	3.55
“відмінно”	25	12.8	17	11.30	15.6	36	4.00
“добре”	24				15.7		
	23	12.9	16		15.8		4.05
	22			11.40	15.9	35	
	21	13.0	15		16.0		4.10
	20	13.1			16.1		
	19	13.2	14	11.45	16.2	34	4.15
“задовільно”	18	13.4		12.00	16.3		4.20
	17	13.6	13	12.15	16.5	33	4.25
	16	13.8	12	12.30	16.7		4.35
	15	14.0	11	12.40	17.0	32	4.45
Штрафні бали	-1	14.6	8	13.10	17.6	28	5.10
	-2	14.7	7	13.20	17.7	27	5.15
	-3	14.8	6	13.30	17.8	26	5.20
	-4	14.9	5	13.40	17.9	25	5.25
	-5	15.0 та повільніше	4 та менше	13.50 та повільніше	18.0 та повільніше	24 та менше	5.30 та повільніше

2. 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).

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

$$\begin{aligned} \text{де } k &= 1, \text{ якщо } m \geq 1 \text{ та } t \geq 1; \\ k &= 0, \text{ якщо } m = 0 \text{ або } t = 0. \end{aligned}$$

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.