

**ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЙ ТА ІНФОРМАТИЗАЦІЇ
імені ГЕРОЇВ КРУТ**

Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ,
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА"**

1. Опис навчальної дисципліни

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Інформаційні системи та технології
Спеціальність	126 Інформаційні системи та технології
Статус дисципліни	Обов'язкова
Загальний обсяг	9 кредитів ЄКТС (270 годин)
Форма підсумкового контролю	Залік / Екзамен
Термін викладання	1, 2, 3, 4 курси / 8 семестрів
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення навчальної дисципліни (пререквізити)	Базові знання з дисциплін «Фізична культура», «Фізичне виховання»
Інформація про керівника курсу / викладачів	Лектори: старший викладач Бутенко Антон Євгенійович Практичні: старший викладач Бутенко Антон Євгенійович
Сторінка електронного курсу дисципліни	—

2. Обов'язки науково-педагогічного працівника, який бере участь у викладанні навчальної дисципліни, і здобувача, який вивчає цю навчальну дисципліну

Науково-педагогічні працівники, які беруть участь у викладанні навчальної дисципліни, повинні сформувати у курсантів теоретичні знання, практичні вміння та навички, необхідні для успішної діяльності майбутнього офіцера Збройних Сил України, а саме:

- перевірити й оцінити підготовленість курсантів до кожного навчального заняття і якість засвоєння ними навчального матеріалу, що вивчався на занятті;
- перевірити розуміння курсантами змістовно-логічних зв'язків елементів певного змістовного модуля з іншими змістовними модулями навчальної дисципліни;
- перевірити рівень розуміння кожним курсантом ролі й місця навчальної дисципліни в системі підготовки його за фахом;
- перевірити розуміння змістовно-логічних зв'язків навчальної дисципліни з раніше засвоєними навчальними дисциплінами, що її забезпечують;
- перевірити й оцінити якість засвоєння курсантами кожної теми і кожного змістовного модуля навчальної дисципліни;
- виявити рівень умінь курсантів вирішувати практичні завдання на основі теоретичних положень навчальної дисципліни;
- перевірити і оцінити отримані курсантами знання, умінь і ступінь оволодіння ними практичних навичок, а також розвиток теоретичного мислення в обсязі вимог програми навчальної дисципліни;
- здійснення НПП самоаналізу за результатами контролю якості засвоєння курсантами змісту навчальної дисципліни;
- використання НПП результатів контролю якості засвоєння курсантами навчальної дисципліни для надання їм допомоги та проведення виховної роботи з ним;
- використовувати НПП професійні знання та умінь, які формують у курсантів необхідні фізичні якості, військово-прикладні навички, що безпосередньо впливають на виконання завдань за призначенням. в різних умовах службово-бойової діяльності і відповідають реаліям сьогодення.

3. Анотація навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна "Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка" відноситься до обов'язкового компоненту освітньо-професійної програми циклу військово-професійної підготовки курсантів та спрямована на розвиток та удосконалення фізичних і спеціальних якостей, формування і удосконалення військово-прикладних рухових навичок і вмінь, на оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками та уміньми в керівництві фізичною підготовкою військовослужбовців, її організації та

проведенні відповідно до вимог освітньої програми. Практичне засвоєння вправ, прийомів та дій повинно сприяти вихованню у курсантів звички до самостійних і систематичних занять фізичними вправами.

4. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни є: згідно вимог керівних документів, що регламентують систему фізичного виховання, за допомогою засобів, методів фізичної підготовки вміти 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, волюві якості, методичні навички самостійної роботи по підвищенню рівня професійних знань, необхідних для виконання обов'язків на посадах призначення в військах.

Завданнями навчальної дисципліни є:

- формування та удосконалення загальної і спеціальної витривалості військовослужбовців, аналізуючи досвід та рекомендації командирів підрозділів, діяльність яких відбувалася у зоні бойових дій;

- формування моральних і психічних якостей з метою забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час проведення бойової злагодженості підрозділів, одиночної та колективної підготовки військовослужбовців з урахуванням ведення бойових дій;

- забезпечення готовності до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, виховання впевненості в своїх силах, сміливості й рішучості, що дозволить майбутнім фахівцям виконувати завдання за призначенням в зоні бойових дій;

- формування навичок, необхідних для подолання штучних або природних перешкод, розвитку загальної і спеціальної витривалості, виховання впевненості у власних силах в залежності від бойових завдань, бойової активності противника, умов застосування озброєння;

- розвиток фізичних якостей, які дозволять виконувати бойове завдання індивідуально і в складі підрозділу (метання гранат на точність, спеціальні прийоми та дії на спорудах з вантажем) під час виконання бойових завдань;

- сформувані навички, необхідні для знищення, виведення з ладу або полонення противника, самозахисту від його нападу, виховати впевненість у власних силах в залежності від бойових завдань, бойової активності противника, умов застосування озброєння;

- навчити майбутніх фахівців прийомам рукопашного бою у близькій сутичці з противником, вдосконалити психічні якості, підвищити стійкість організму до бойового стресу;

- підготувати курсантів до рукопашного бою з урахуванням їх військово-професійної діяльності, ступеню відповідності безпосереднього

контакту з противником під час виконання службових обов'язків у бойових умовах;

– формування і закріплення професійно-прикладних рухових навичок, досягнення необхідного рівня спеціальних фізичних якостей та їх підтримання, орієнтуючись на досвід учасників бойових дій;

– удосконалення навичок, необхідних для організації і проведення заняття, впевненості у власних силах в залежності від бойових та навчальних завдань;

– сформувати професійну діяльність військовослужбовців, які знаходяться в екстремальних умовах зовнішнього середовища за наявності значних фізичних і психічних напружень, наростаючої втоми та інших несприятливих факторів. Під час бойової обстановки від військовослужбовців вимагають прояви психологічної стійкості, належного рівня фізичних та вольових якостей, військово-прикладних рухових навичок, а також достатніх резервних фізіологічних можливостей організму.

5. Результати навчання

За результатами вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» здобувачі освіти повинні набути сукупність компетентностей:

Компетентності	ВПК 3. Здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків. ВСК 3. Здатність застосовувати методи керування економічними, людськими та технічними ресурсами в процесі розробки елементів ІКС АСУВО.
Програмні результати навчання	РНвп 5. Знати методіку організації фізичної підготовки у військовому підрозділі, основи здоров'я. РНвп 6. Вміти витримувати різнопланові фізичні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків, володіти достатніми знаннями та навичками для організації фізичної підготовки і спортивно-масової роботи в підрозділі. РНвс 3. Знати професійні стандарти та інші нормативно-правові документи в галузі інформаційних систем та технологій, вміти використовувати методи керування економічними, людськими та технічними ресурсами в процесі розробки елементів ІКС автоматизованих систем управління військами та озброєнням.

6. Структура навчальної дисципліни

6.1. Розподіл у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять:

Вид навчальних занять	Кількість годин / кредитів	Розподіл за формами здобуття освіти, години			
		Денна форма здобуття освіти		Заочна форма здобуття освіти	
		Аудиторні заняття	Самостійна робота	Аудиторні заняття	Самостійна робота
лекційні	14	14		2	
практичні	224	224		30	238
групові					
семінарські	32	14	18		
лабораторні					
Разом	270	252	18	32	238

6.2. Зміст навчальної дисципліни

Лекції

Система фізичної підготовки у ЗС України.

Характеристика елементів структури системи фізичної підготовки у Збройних Силах України та арміях закордонних держав.

Мета, загальні і спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців.

Процес фізичного вдосконалення військовослужбовців. Засоби та методи фізичної підготовки.

Зміст фізичної підготовки: фізичні вправи, прийоми та дії; гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи.

Зміст фізичної підготовки: теоретичні знання, командні та організаційно-методичні навички та вміння управління підрозділами.

Методика розвитку фізичних якостей в/с.

Засоби і методи розвитку та вдосконалення сили і швидкості військовослужбовців.

Спритність та витривалість військовослужбовців. Засоби і методи їх розвитку та вдосконалення.

Навчання військовослужбовців фізичним вправам, прийомам і діям.

Методика формування та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців.

Щільність та навантаження у процесі фізичної підготовки. Травматизм та заходи щодо його попередження.

Характеристика форм фізичної підготовки військовослужбовців.

Навчальні заняття з фізичної підготовки – основна форма фізичної підготовки військовослужбовців. Класифікація, структура та зміст.

Аналіз структури та змісту ранкової фізичної зарядки та фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності військовослужбовців.

Спортивно-масова робота - одна із основних форм фізичної підготовки військовослужбовців.

Військово-спортивний комплекс та Військово-спортивна класифікація – основа спортивно-масової роботи військовослужбовців.

Самостійна робота (самостійна підготовка, індивідуальне фізичне тренування) – форма фізичної підготовки військовослужбовців.

Управління фізичною підготовкою у підрозділах військової частини.

Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у підрозділах військової частини. Обов'язки службових осіб підрозділів військової частини з фізичної підготовки.

Планування та підготовка керівників з фізичної підготовки у підрозділах військової частини.

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка

Навчання та тренування фізичних вправ: вправи на перекладині та брусах, вправи на гнучкість, вправи на тренажерах і багатопротитних снарядах, опорні і безопорні стрибки, комплексне силове тренування, колове тренування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та комплексна силова вправа – для військовослужбовців-жінок; біг на 100 м, біг на 1, 2, 3 км, човниковий біг 10x10м, човниковий біг 4x100м; човниковий біг 6x100 м з макетом автомата; вправи з гирями; основи техніки та правила гри в баскетбол, волейбол та футбол.

Спеціальна фізична підготовка

Навчання та тренування фізичних вправ: подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально і в складі підрозділів; метання гранати Ф-1 на дальність, метання гранат на точність; загальна контрольна вправа на смузі перешкод; плавання, пересування на лижах.

Рукопашна підготовка

Навчання та тренування прийомів рукопашного бою: прийоми бою без зброї; прийоми бою з автоматом; прийоми бою з ножом, больові прийоми; прийоми бою з піхотною лопаткою; прийоми самострахування, комплексні тренування.

Комплексні заняття

До змісту комплексних занять включаються вправи з двох і більше змістових модулів з навчальної дисципліни в різних поєднаннях.

Методична підготовка

Оволодіння методичними навичками в поданні команд та проведенні стройових прийомів, ходьби та бігу. Прийоми самострахування при падінні.

Оволодіння методичними навичками в проведенні вільних вправ на місці.

Оволодіння методичними навичками в проведенні вправ в русі.

Оволодіння методичними навичками в проведенні підготовчої частини заняття.

Оволодіння методичними навичками в проведенні підготовчої частини заняття та управлінні відділенням в ході навчального заняття.

Оволодіння методичними навичками в навчанні фізичній вправі, прийому, дії за розподілом.

Оволодіння методичними навичками в навчанні фізичній вправі, прийому, дії за розподілом та підготовці помічників (молодших командирів) керівника заняття.

Оволодіння методичними навичками в навчанні фізичній вправі, прийому, дії за розподілом та проведенні тренування фронтальним методом.

Оволодіння методичними навичками в навчанні фізичній вправі, прийому, дії за розподілом та проведенні тренування круговим методом.

Оволодіння методичними навичками в проведенні навчально-тренувального заняття в складі групи.

Оволодіння методичними навичками в проведенні навчального заняття різними методами у складі групи.

Оволодіння методичними навичками в проведенні навчального заняття у складі групи та ранкової фізичної зарядки.

Удосконалення методичних навичок в проведенні занять різними методами у складі групи.

7. Методи навчання

Індивідуальні завдання:

Робочою програмою навчальної дисципліни передбачено такі індивідуальні завдання: вивчення лекційного матеріалу навчальної дисципліни; покращення рівня фізичної та методичної підготовленості; відпрацювання індивідуальних завдань під час проходження військової практики та стажування.

Методи навчання:

Усне викладання навчального матеріалу: розповідь, пояснення, лекція.

Практичні методи: практичні заняття, групові вправи, інструктаж, тренування фізичних вправ тощо.

Самостійна робота: робота з друкованими джерелами, самостійне тренування фізичних вправ.

Види контролю та методи їх проведення

Методи вхідного контролю;

Методи поточного контролю: усне опитування, письмовий експрес-контроль, виступи при обговоренні питань на семінарських заняттях, виконання фізичних вправ;

Методи модульного (рубіжного) контролю: перевірка та оцінка фізичної підготовленості курсантів (практичне виконання вправ і нормативів з фізичної підготовки) та методичної підготовленості курсантів, яка включає оцінювання знань теоретичних основ фізичної підготовки та практичного виконання методичного завдання;

Методи самоконтролю: питання самоконтролю;

Методи підсумкового контролю: залік, екзамен.

Методичне забезпечення:

Стенди, слайди, лекційний матеріал, методичні розробки.

8. Система оцінювання та вимоги

8.1. Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни оцінюватимуться за шкалою, що наведена нижче:

Накопичувальної бальна шкала (рейтингова оцінка кредитного модуля (R) в балах)	Оцінка за розширеною шкалою
90 - 100	відмінно
80 - 89	дуже добре
65 - 79	добре
55 - 64	задовільно
50 - 54	достатньо
1 - 49	незадовільно (з можливістю повторного складання)

8.2. Критерії оцінювання елементів поточного контролю:

Перевірка успішності і якості підготовки курсантів здійснюється під час поточного і підсумкового контролю.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських і практичних занять та має на меті перевірку знань курсантів з окремих змістових модулів і рівня їх фізичної підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки, отримані курсантами, проставляються викладачами у журналах обліку відвідування та успішності кожної академічної групи.

Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі заліку у непарному семестрі та екзамену, визначеного навчальним планом в терміни, передбачені графіком навчального процесу. Підсумковий контроль засвоєння змістових блоків або їх змістових модулів здійснюється по їх

завершенню з метою визначення відповідних кінцевих результатів рівня фізичної та методичної підготовленості курсантів відповідно керівних вимог. Порядок визначення оцінки теоретичних знань, методичних завдань та рівня фізичної підготовленості надано у Наказі Міністерства оборони України «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» від 05.08.2021 р. № 225, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 01.10.2021 р. за № 1289/36911.

Перевірка та оцінка всіх призначених відповідною робочою навчальною програмою фізичних вправ є обов'язковою умовою допуску до заліку та екзамену.

Підсумковим контролем за навчальну дисципліну є залік та екзамен.

Засобами діагностики успішності навчання курсантів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» є контрольні завдання, які складаються з методичної підготовленості (рівень оволодіння теоретичними знаннями методом усного чи письмового опитування, виконання методичного завдання, що включає практичні дії) з організації і проведення фізичної підготовки) та оцінки рівня фізичної підготовленості.

Рейтингова оцінка з заліку та екзамену з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» (**RD**) має дві складові. Перша складова – перевірка та оцінка фізичної підготовленості курсантів (практичне виконання вправ і нормативів з фізичної підготовки), яка характеризує загальні, спеціальні та військово-прикладні фізичні якості та навички, а також відображає специфіку військово-професійної діяльності – **R_{офп}**. Друга складова – характеризує рівень методичної підготовленості курсантів – **R_{мп}**, яка включає оцінювання теоретичних знань – **R_{тз}** та практичного виконання методичного завдання – **R_{пвмз}**.

Рейтингова оцінка з заліку та екзамену з фізичної підготовки (**RD**) визначається як сума рейтингового балу з перевірки та оцінки фізичної підготовленості (**R_{офп}**) та рейтингового балу за методичну підготовленість (**R_{пвмз}**):

$$RD = R_{офп} + R_{мп}$$

Розробка РСО успішності курсантів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», яка передбачає проведення заліку або екзамену, може бути наступною, наприклад:

Розподіл балів							Сума
Перевірка та оцінка фізичної підготовленості – 60					Методична підготовленість – 40		
Вправа 1	Вправа 2	Вправа 3	Вправа 4	Вправа 5	Теоретичні основи	Практичне виконання методичного завдання	100
12(15*)	12(15*)	12(15*)	12(15*)	12(-*)	20	20	

Примітка: (*) – розподіл балів для 4-х вправ.

Рейтинговий бал з перевірки та оцінки фізичної підготовленості складає:

$$R_{\text{ОФП}} = R_{\text{В1}} + R_{\text{В2}} + R_{\text{В3}} + R_{\text{В4}} + R_{\text{В5}} + R_3 = 12 + 12 + 12 + 12 + 12 = 60 \text{ балів}$$

$$*R_{\text{ОФП}} = R_{\text{В1}} + R_{\text{В2}} + R_{\text{В3}} + R_{\text{В4}} + R_3 = 15 + 15 + 15 + 15 = 60 \text{ балів}$$

Рейтинговий бал з методичної підготовленості складає:

$$R_{\text{МП}} = R_{\text{ТЗ}} + R_{\text{ПВМЗ}} = 20 + 20 = 40 \text{ балів}$$

Таким чином, рейтингова оцінка з заліку та екзамену з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» (**RD**) визначається як сума рейтингового балу перевірки та оцінки фізичної підготовленості (**R_{ОФП}**) та рейтингового балу за методичну підготовленість (**R_{МП}**).

$$RD = R_{\text{ОФП}} + R_{\text{МП}}$$

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання

При визначенні рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання за теоретичну, методичну та практичну складову враховуються:

- глибокі знання навчального матеріалу;
- якість доповіді (обґрунтованість, чіткість, стислість);
- здатність впевнено та правильно відповідати на теоретичні питання і здійснювати організацію та проведення фізичної підготовки у ролі керівника;
- здібність виконувати фізичні вправи, які визначають ступінь розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- вміння пов'язувати та застосовувати теоретичні знання з практикою;
- здібність курсанта логічно побудувати свою доповідь, аргументовано відстоювати свою точку зору;
- логічні, послідовні, змістовні, повні та правильні відповіді на всі поставлені додаткові питання програмного матеріалу та самостійну розумову думку;
- розуміння зауважень при недостатньо повній відповіді окремих положень, а також при постановці екзаменатором додаткових питань;

наявність у курсанта методичних навичок;
послідовні правильні дії під час виконання практичної складової;
здійснення заходів безпеки та забезпечення попередження травматизму
під час виконання фізичних вправ.

Максимальна кількість вагових балів за відповідь на перше питання з теоретичних знань ($R_{ТЗ}$) дорівнює – **20**:

- «відмінно» – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна та повна – **20**;
- «добре» – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна, але недостатньо повна або викладена з неістотними за смыслом помилками – **15**;
- «задовільно» – якщо відповідь на поставлене питання в основному правильна, але викладена неповно чи з окремими істотними помилками – **10**;
- «незадовільно» – якщо відповідь не розкриває суті поставленого питання – **0**.

Під час перевірки теоретичних знань кожен військовослужбовець відповідає на одне запитання. Дозволяється задавати військовослужбовцям додаткові питання за визначеною тематикою. Перевірка проводиться методом усного чи письмового опитування.

Максимальна кількість вагових балів за відповідь на друге питання з практичного виконання методичного завдання ($R_{ПВМЗ}$) дорівнює – **20**:

- «відмінно» – якщо завдання виконано правильно та впевнено – **20**;
- «добре» – якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено – **15**;
- «задовільно» – якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено та з незначними помилками – **10**;
- «незадовільно» – якщо завдання не виконано або виконано невпевнено та з грубими помилками – **0**.

Під час оцінювання виконання методичного завдання враховується зовнішній вигляд, стройова виправка і уміння:

- назвати, чітко показати і пояснити вправу;
- вибрати раціональну методику навчання і командувати тими, хто навчається;
- попереджати і виправляти помилки, здійснювати страховку і надавати допомогу тим, хто навчається;
- визначати стан тих, хто навчається, і правильно дозувати фізичне навантаження.

За рішенням особи, що перевіряє, завдання виконується повністю або частково.

Таким чином, рейтингова оцінка методичної підготовленості з фізичної підготовки ($R_{МП}$) визначається як сума рейтингового балу з теоретичних знань ($R_{ТЗ}$) та практичного виконання методичного завдання ($R_{ПВМЗ}$) і оцінюється з оцінок, одержаних за відповідь на теоретичне питання та виконання методичного завдання, і визначається:

$$R_{МП} = R_{ТЗ} + R_{ПВМЗ}$$

- «відмінно» – якщо отримано обидві оцінки “відмінно” – **40**;
- «добре» – якщо отримано одну оцінку “відмінно”, а другу “добре” або “задовільно”; або обидві оцінки “добре” – **35, 30**;
- «задовільно» – якщо отримано одну оцінку “добре”, а другу “задовільно”; або обидві оцінки “задовільно” – **25, 20**;
- «незадовільно» – якщо не виконані умови на оцінку “задовільно” – **0**.

Загальна оцінка з фізичної підготовки за ІФП курсантів ВВНЗ складається з оцінок їхньої фізичної готовності (підготовленості), методичної підготовленості та визначається:

- «відмінно» – якщо оцінка фізичної готовності (підготовленості) “відмінно”, а методичної підготовленості – не нижче ніж “добре”;
- «добре» – якщо оцінка фізичної готовності (підготовленості) “добре”, а методичної – не нижче ніж “задовільно”;
- «задовільно» – якщо оцінка фізичної готовності (підготовленості) “задовільно”, а методичної – не нижче ніж “задовільно”;
- «незадовільно» – якщо не виконані умови на оцінку “задовільно”.

Перевірка військовослужбовців за вправами № 49 (комплекс прийомів рукопашного бою РБ-1) та № 50 (комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2) включає виконання п’яти передбачених програмою прийомів з різних груп: прийоми бою зі зброєю; прийоми бою рукою і ногою; звільнення від захватів; обеззброєння противника; больові прийоми; кидки.

Виконання кожного окремого прийому з п'яти передбачених програмою з різних груп прийомів оцінюється:

- «відмінно» – якщо прийом проведено згідно з описом, швидко і впевнено;
- «добре» – якщо прийом проведено згідно з описом, але недостатньо швидко і впевнено;
- «задовільно» – якщо прийом проведено згідно з описом, але повільно і з порушенням злитності руху або допущена втрата рівноваги, однак кінцева мета досягнута;
- «незадовільно» – якщо прийом не виконано або виконано не згідно з описом.

Загальна оцінка військовослужбовцю за виконання п'яти прийомів визначається:

Оцінка	Визначення оцінки	Кількість балів з ІФП та рейтингових балів за курсами навчання з 5,4 вправ			
		1-й	2-й	3-й	4-й
«відмінно»	– якщо більше половини оцінок «відмінно», а решта не нижче «добре»	80/12/15	85/12/15	90/12/15	95/12
«добре»	– якщо більше половини оцінок «добре», а решта не нижче «задовільно»	75/9/11	80/9/11	85/9/11	90/9
«задовільно»	– якщо половина і більше оцінок «задовільно», при відсутності незадовільних, або якщо за один прийом оцінка «незадовільно», при наявності однієї не нижче «добре»	65/6/7	70/6/7	75/6/7	80/7
«незадовільно»	– якщо отримано більше однієї незадовільної оцінки	–	–	–	–

Максимальна кількість вагових балів за виконання практичної складової з 4-х та 5-ти фізичних вправ (**Roфп**) дорівнює – 60:

для військовослужбовців **1-го курсу з 5-ти фізичних вправ:**

Загальна сума балів, які визначені ІФП-21	Сума балів за вправу	Система рейтингових (вагових) балів за кожну вправу
390 > балів	80 > балів	12
380-389	78-79	11
370-379	76-77	10
360-369	74-75	9
350-359	72-73	8
340-349	70-71	7
325-339	65-69	6
< 325 балів	< 65 балів	0 балів

для військовослужбовців **1-го курсу з 4-х фізичних вправ:**

Загальна сума балів, які визначені ІФП-21	Сума балів за вправу	Система рейтингових (вагових) балів
310 > балів	80 > балів	15
300-309	77-79	13
290-299	74-76	11
280-289	71-73	9
270-279	68-70	8
200-269	65-67	7
< 260 балів	< 65 балів	0 балів

для військовослужбовців **2-го курсу з 5-ти фізичних вправ:**

Загальна сума балів, які визначені ІФП-21	Сума балів за вправу	Система рейтингових (вагових) балів за кожну вправу
415 > балів	85 > балів	12
405-414	83-84	11
395-404	81-82	10
385-394	79-80	9
375-384	77-78	8
365-374	75-76	7
350-364	70-74	6
< 350 балів	< 70 балів	0 балів

для військовослужбовців **2-го курсу з 4-х фізичних вправ:**

Загальна сума балів, які визначені ІФП-21	Сума балів за вправу	Система рейтингових (вагових) балів
330 > балів	85 > балів	15
320-329	82-84	13
310-319	79-81	11
300-309	76-78	9
290-299	73-75	8
280-289	70-72	7
< 280 балів	< 70 балів	0 балів

для військовослужбовців **3-го курсу з 5-ти фізичних вправ:**

Загальна сума балів, які визначені ІФП-21	Сума балів за вправу	Система рейтингових (вагових) балів за кожну вправу
440 > балів	90 > балів	12
430-439	88-89	11
420-429	86-87	10
410-419	84-85	9
400-409	82-83	8
390-399	80-81	7
375-389	75-79	6
< 375 балів	< 75 балів	0 балів

для військовослужбовців **3-го курсу з 4-х фізичних вправ:**

Загальна сума балів, які визначені ІФП-21	Сума балів за вправу	Система рейтингових (вагових) балів
350 > балів	90 > балів	15
340-349	87-89	13
330-339	84-86	11
320-329	81-83	9
310-319	78-80	8
300-309	75-77	7
< 300 балів	< 75 балів	0 балів

для військовослужбовців **4-го курсу з 5-ти фізичних вправ:**

Загальна сума балів, які визначені ІФП-21	Сума балів за вправу	Система рейтингових (вагових) балів за кожну вправу
465 > балів	95 > балів	12
455-464	93-94	11
445-454	91-92	10
435-444	89-90	9
425-434	87-88	8
415-424	85-86	7
400-414	80-84	6
< 400 балів	< 80 балів	0 балів

9. Технічне обладнання та/або програмне забезпечення

Під час викладання лекцій використовується мультимедійне обладнання. Програмне забезпечення не передбачається.

10. Політика кафедри

10.1. Політика щодо академічної доброчесності

Політика щодо академічної доброчесності регламентується “Кодексом академічної доброчесності Військового інституту телекомунікації та інформатизації імені Героїв Крут” та “Положенням про забезпечення академічної доброчесності у Військовому інституті телекомунікації та інформатизації імені Героїв Крут” .

У випадку виявлення порушення курсантом правил, зазначених у Кодексі про академічну доброчесність в інституті, науково-педагогічні працівники мають право виносити на розгляд вченої ради інституту питання щодо доцільності подальшого навчання курсанта в інституті.

10.2. Комунікаційна політика

Здобувачі освіти повинні вчасно представляти (розміщати на платформі дистанційного навчання) виконані завдання, визначені науково-педагогічними працівниками під час навчальних занять. У випадку неможливості своєчасного виконання завдання здобувач повинен завчасно повідомити про це науково-педагогічного працівника із зазначенням причин, які завадили виконанню.

10.3. Політика щодо перескладання

Перескладання **поточного контролю** здійснюється здобувачем у випадку отримання ним оцінки “незадовільно”(1-49 балів) з можливістю повторного складання, або у випадку, коли здобувач бажає покращити попередні результати складання поточного контролю.

Обов'язковою умовою задовільного **семестрового (підсумкового) контролю** є наявність позитивних оцінок, отриманих здобувачем вищої освіти впродовж семестру.

Здобувачі вищої освіти, які отримали при проведенні заліку (екзамену) незадовільні оцінки, допускаються до перескладань заліку (екзамену) у визначені терміни згідно розкладу.

Повторне перескладання заліку (екзамену) допускається не більше двох разів. Друге перескладання заліку (екзамену) у здобувачів вищої освіти приймає комісія, яка призначається начальником (завідувачем) кафедри у кількості трьох осіб, один з яких викладач, який приймав перше перескладання.

Здобувачам вищої освіти, які не склали залік (екзамен) при проведенні семестрового (підсумкового) контролю в установлені терміни з поважних причин (хвороба, відпустка, відрядження, сімейні обставини тощо), підтверджених документально, рішенням начальника інституту дозволяється складання заліку (екзамену) за індивідуальним графіком.

Здобувачі вищої освіти, які не ліквідували академічну заборгованість у встановлені начальником інституту терміни, відраховуються з інституту за академічну неуспішність.

10.4. Політика щодо оскарження результатів оцінювання

Якщо здобувач вищої освіти переконаний у тому, що під час семестрового (підсумкового) контролю його оцінка була занижена науково-педагогічними працівниками, він має право у той же день звернутися до начальника (завідувача) кафедри з проханням про перескладання. У цьому випадку начальник (завідувач) кафедри повинен очолити комісію, до якої входить науково-педагогічні працівники кафедри, один з яких, що приймав участь у проведенні семестрового (підсумкового) контролю.

Якщо здобувач вищої освіти переконаний у тому, що під час перескладання семестрового (підсумкового) контролю його оцінка була вдруге занижена комісією кафедри, то він має право у той же день звернутися до заступника начальника інституту з навчальної роботи з проханням про перескладання. У цьому випадку заступник начальника інституту з навчальної роботи повинен очолити роботу комісії, до якої також входить начальник (завідувач) кафедри.

10.5. Відвідування занять

Для здобувачів вищої освіти денної форми відвідування занять є обов'язковим. Здобувач повинен вчасно прибувати на заняття та бути на своєму навчальному місці не пізніше ніж за 1 хв. до початку заняття. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в інститутських заходах.

11. Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Андреев О.С. Фізична підготовка. Методичні рекомендації по підбору вправ при проведенні комплексних занять. Методичний посібник. □ К.: ВІТІ НТУУ «КПІ», – 2005. – 36 с.
2. Бичихін Ю.І. Організація і проведення занять та змагань зі спортивних ігор. Навчально-методичний посібник. – К.: ВІТІ НТУУ «КПІ», – 2005. – 60 с.
3. Бичихін Ю.І. Фізичні якості та їх розвиток. Методичний посібник. – К.: ВІТІ НТУУ «КПІ», – 2006. – 45 с.
4. Божко С.А., Путивльський І.І. Методична підготовка студентів та курсантів. Методичний посібник. – К.: ВІТІ НТУУ «КПІ». – 2004. – 48с.
5. Божко С.А. Формування професійно значущих умінь майбутніх офіцерів зв'язку в процесі спеціальної фізичної підготовки: нав.-метод. посіб./ С.А. Божко, О.Г. Піддубний, В.В. Коновалов. – К.: ВІТІ НТУУ «КПІ», – 2013. – 109с.
6. Божко С.А. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт: нав.-метод. посіб./ С.А. Божко, Г.І. Сухорада, А.Є. Бутенко – К.: ВІТІ НТУУ «КПІ», – 2013. – 149с.

7. Божко С.А., Шарнін С.В. Форми фізичної підготовки та методика їх проведення. Навчально-методичний посібник. – К.: ВІТІ НТУУ «КПІ», – 2007.– 68 с.
8. Бородін Ю.А., Романчук В.М., Романчук С.В. Зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах навчання курсантів у ВВНЗ технічного профілю: Навч. посіб. – Житомир: ЖВІРЕ, 2007. – 164с.
9. Відпрацювання комплексу спеціальних та військово-прикладних вправ та дій особовим складом підрозділів зв'язку/Стандарт фізичної підготовки. – СТП 11.035.15.26.4.01. – К.2013.- 29 с.
10. Відпрацювання комплексу спеціальних та військово-прикладних вправ та дій під час пересування на лижах особовим складом підрозділів зв'язку/Стандарт фізичної підготовки. – СТП 11.035.15.26.4.02. – К.2013.- 23 с.
11. Єрємін С.А., Божко С.А., Коршунов В.С., Полозенко Д.П. Методичні рекомендації з проведення самостійного фізичного тренування. Навчальний посібник. – К.: ВІТІ НТУУ «КПІ», – 2010. – 132 с.
12. Зміст та методика проведення занять з рукопашного бою: Навчально-методичний посібник / Є.Д.Анохін, І.О.Боринський, С.А.Єрємін, Б.В.Климович, Д.О.Логінов. – К: Друкарня ГШ ЗСУ, 2008. – 150 с.
13. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах: Навчальний посібник / Ю.А.Бородін, І.О.Боринський, С.А.Єрємін, М.Ф.Пічугін, В.М.Романчук, С.В.Романчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2008. – 228 с.
14. Мальцев О.О. Методичні рекомендації щодо проведення змагань з багатоборства ВСК. – К.: ВІТІ НТУУ «КПІ», – 2006. – 34 с.
15. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах: Методичний посібник / під заг. ред. генерал-полковника Кириченка С.О. – К: УФП ЗСУ, 2006. – 283 с.
16. Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки: навчально-методичний посібник / С. І. Глазунов, О. В. Молоков, С. М. Жембровський, Г. І. Сухорада; за ред. С. І. Глазунова. – К. : НУОУ, 2010. – 151 с.
17. Методичні вказівки та практичні поради щодо удосконалення фізичних якостей військовослужбовців, проведення форм і розділів фізичної підготовки: Методичні рекомендації. – Х: ХУПС, 2011. – 211 с.
18. Методичні рекомендації з фізичної підготовки в особливий період / колектив авторів; за редакцією Ю.С.Фіногенова. – К.: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015, – 68 с.
19. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки: Методичний посібник / під заг. ред. генерала армії України Кириченка С.О. - К: Друкарня ГШ ЗСУ, 2008. – 202 с.
20. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах): Методичний посібник / під заг. ред. генерал-полковника Кириченка С.О. - К: Друкарня ГШ ЗСУ, 2006. – 200 с.

21. Михайлов В.В., Єрємін С.А. Розвиток фізичних якостей військовослужбовців: Навчально-методичний посібник. - Львів: ЛВІ, 2000. - 24 с.

22. Наказ начальника Генерального штабу ЗС України «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України» від 11.02.2014 р. № 35, введений в дію наказом Міністра оборони України від 05.03.2015р. № 105.

23. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» від 05.08.2021 р. № 225, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 01.10.2021 р. за № 1289/36911. – 79 с.

24. Озеров Э.О., Оленев Д.Г., Сухорада Г.І. Організація і методика проведення навчальних занять з фізичної підготовки. (розділ «Рукопашний бій»). Навчально-методичний посібник. К.: НАОУ, – 2002. – 128 с.

25. Подолання перешкод: Навчально-методичний посібник / під заг. ред. полковника Боринського І.О. – К.: УФП ЗСУ, 2006. – 130 с.

26. Практичні рекомендації щодо удосконалення фізичної підготовки з особовим складом з урахуванням досвіду бойових дій / колектив авторів каф. № 2. – К.: ВІТІ, 2023, – 16 с.

27. Путивльський І.І., Божко С.А. Курс лекцій з фізичної підготовки. Навчальний посібник. К.: – ВІТІ НТУУ «КПІ», – 2006. – 114 с.

28. Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах: Навчальний посібник / Ю.А.Бородін, І.О.Боринський, С.А.Єрємін, М.Ф.Пічугін, В.М.Романчук, С.В.Романчук. – К.: Друкарня ГШ ЗСУ, 2007. – 168 с.

29. Шарнін С.В. Методичний посібник з підготовки до державного екзамену з фізичної підготовки. – К.: ВІТІ НТУУ «КПІ», – 2006. – 50 с.

30. Шарнін С.В. Прискорене пересування та легка атлетика. Організація та методика проведення різних форм фізичної підготовки. Методичний посібник. – К.: ВІТІ НТУУ «КПІ», – 2005. – 47 с.

Допоміжна література

1. Збірник "Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану" ВП 7-72(162).68.

2. Ковальчук А.М., Антошків Ю.М., Косенко Р.В., Фіалкович Ю.В. Методичні рекомендації щодо виконання навчальних вправ з фізичної підготовки / Методичні рекомендації. -Львів: ЛДУБЖД. 2017.-32с.

3. Наказ МО України від 20.06.2024 № 405 "Про організацію підготовки офіцерського, сержантського та старшинського складу у вищих військових навчальних закладах, військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти та закладах фахової передвищої військової освіти".

4. Наказ МО України від 28.12.2022 № 563 "Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України".

5. Положення про організацію освітнього процесу у Військовому інституті телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут.

6. Положення про організацію наукової і науково-технічної діяльності у Військовому інституті телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут.

7. Положення про систему внутрішнього забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут.

8. С.І. Глазунов. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт / навч.-методич. посіб. / колектив авторів – ВІКНУ імені Тараса Шевченка, 2019. – 336 с.

9. Фіногенов Ю.С. За редакцією Сухоради Г.І., Нізова Р.М. Особливості організації фізичної підготовки і спорту військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) та службово-професійної діяльності. Київ, УФКС МОУ, 2023.- 232с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Закон «Про вищу освіту» - <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

Розробник: старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту підполковник Бутенко Антон Євгенійович.

Ухвалено на засіданні кафедри від 30.08.2024, протокол № 1.