



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 – 2

### 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>1 рік підготовки, весняний 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 – 2” 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 – 2” 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**

### **Семестр 2.**

#### **Семестровий (кредитний) модуль 2.**

Фізичне виховання – 2.

(Розділ I. Теоретична підготовка);

Лекція 1. Фізичне самовдосконалення. Фізкультурно-оздоровчі системи та технології підвищення розумової і фізичної працездатності.

Розділ II Практична підготовка).

## **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. – 284с.

2. Наказ Міністерства молоді та спорту України “Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України” від 11.10.2013 р., № 582.

3. Анохін Є. Д. Організація фізичної підготовки у військовій частині та підрозділі / Анохін Є. Д. : навч.-метод. посіб. – Львів : ЛВІ, 2001. – 163 с.

4. 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.

## Навчальний контент

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

#### **Практичне заняття № 1. Задачі:**

1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях.
2. Сприяти розвитку швидкості, сили і витривалості.

Засоби: Техніка безпеки та правила поведінки на практичних заняттях. Загально-підготовчі вправи. Біг 100м, підтягування на перекладині, біг 3 км.

Завдання на СРС: комплекс вправ для розвитку спритності.

#### **Практичне заняття № 2. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, сили і витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи, біг 100м, підтягування на перекладині, біг 1 км.

Завдання на СРС: вправа на спритність.

#### **Практичне заняття № 3. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, сили і витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи, біг 100 м, підтягування на перекладині, біг 3 км.

Завдання на СРС: вправа на спритність.

#### **Практичне заняття № 4. Задачі:**

1. Сприяти розвитку сили, швидкості та витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи, біг 100 м, підтягування на перекладині, біг 1 км.

Завдання на СРС: вправа на спритність.

#### **Практичне заняття № 5. Задачі:**

1. Сприяти розвитку сили, швидкості та витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Підтягування, біг 100м, біг 3 км.

Завдання на СРС: стрибок в довжину з місця.

#### **Практичне заняття № 6. Задачі:**

1. Сприяти розвитку сили, швидкості та витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Підтягування на перекладині, біг 100м, біг до 1 км.

Завдання на СРС: вправа на спритність.

**Практичне заняття № 7. Задачі:**

1. Сприяти розвитку, швидкості, сили, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Біг 100 м, підтягування на перекладині, біг 3 км.

Завдання на СРС: вправи на координацію рухів.

**Практичне заняття № 8. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, сили, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Силові вправи, біг 100 м, біг 1 км.

Завдання на СРС: стрибки в довжину з місця.

**Практичне заняття № 9. Задачі:**

1. Сприяти розвитку сили, швидкості та витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Підтягування на перекладині, біг 100м, біг 3 км.

Завдання на СРС: вправи на координацію рухів.

**Практичне заняття № 10. Задачі:**

1. Сприяти розвитку сили, швидкості, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Підтягування на перекладині, біг 100м, біг до 1 км.

Завдання на СРС: вправи на спритність.

**Практичне заняття № 11. Задачі:**

1. Сприяти розвитку сили, швидкості, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Біг 100 м, підтягування на перекладині, біг 3 км.

Завдання на СРС: КВВ 1, 2.

**Практичне заняття № 12. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Біг 100м, підтягування на перекладині, біг до 1 км.

Завдання на СРС: КВВ 1, 2.

**Практичне заняття № 13. Задачі:**

1. Сприяти розвитку сили, швидкості та витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Підтягування на перекладині, біг 100м, біг 3 км.

Завдання на СРС: КВВ 1, 2.

**Практичне заняття № 14. Задачі:**

1. Сприяти розвитку сили, швидкості та витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Силові вправи, біг 100м, біг до 1 км.

Завдання на СРС: вправи на спритність.

**Практичне заняття № 15. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, сили, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Біг 100 м, підтягування на перекладині, біг 3 км.

Завдання на СРС: стрибки в довжину з місця.

**Практичне заняття № 16. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, сили, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Підтягування на перекладині, біг 100 м, біг 1 км.

Завдання на СРС: вправа на спритність.

**Практичне заняття № 17. Задачі:**

1. Сприяти розвитку ,сили, швидкості та витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Біг 100м, підтягування на перекладині, біг 3 км.

Завдання на СРС: КВВ 1, 2.

**Практичне заняття № 18. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Біг 100 м, підтягування на перекладині, біг 1 км.

Завдання на СРС: вправа на гнучкість.

**Практичне заняття № 19. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, сили, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Підтягування на перекладині. біг100м,біг до 3км.

Завдання на СРС: стрибки в довжину з місця.

**Практичне заняття № 20. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Біг 100 м, підтягування на перекладині, біг 1 км.

Завдання на СРС: стрибки в довжину з місця.

**Практичне заняття № 21. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Біг 100 м, підтягування на перекладині, біг 3 км.

Завдання на СРС: вправа на гнучкість..

**Практичне заняття № 22. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Біг 100 м, підтягування на перекладині, біг 1 км.

Завдання на СРС: вправа на координацію рухів.

**Практичне заняття № 23. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Біг 100 м, підтягування на перекладині, біг 3 км.

**Практичне заняття № 24. Задачі:**

1. Сприяти розвитку швидкості, сили, витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Біг 100 м. підтягування на перекладині, біг 1 км.

Завдання на СРС: вправа на координацію рухів.

**Практичне заняття № 25. Задачі:**

1. Сприяти розвитку сили та спритності.

Засоби: Загально-розвиваючі вправи. Підтягування на перекладині, біг 100 м, біг 3 км.

Завдання на СРС: човниковий біг 10х10м.

**Практичне заняття № 26. Задачі:**

1. Сприяти розвитку сили та спритності.

Засоби: Контроль: Біг 100 м. Підтягування на перекладині, біг 1 км

Завдання на СРС: вправа на гнучкість.

**Практичне заняття № 27. Задачі:**

1. Сприяти розвитку спритності та сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Біг 100 м. підтягування на перекладині, біг 3 км.

Завдання на СРС: вправа на координацію рухів.

**Практичне заняття № 28. Задачі:**

1. Сприяти розвитку сили, витривалості та спритності.

Засоби: Загально-розвиваючі вправи. Біг 100 м. підтягування на перекладині, біг 1 км.

Завдання на СРС: вправа на координацію рухів.

**Практичне заняття № 29.**

Залік.

## 6. Самостійна робота студента

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

## Політика та контроль

### 7. Навчальні матеріали та ресурси

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

**Відвідування є обов'язковим** (за винятком випадків, коли існує поважна причина, наприклад хвороба, несення служби в наряді тощо). Якщо студент 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, зокрема. На заняттях заборонено користуватися мобільним телефоном та іншими засобами зв'язку для пошуку інформації. Доповіді на семінарські заняття готуються студентами на самостійній роботі.

#### **Правила призначення заохочувальних балів;**

##### **Заохочувальні бали:**

1-3 балів нараховуються за участь в змаганнях на першість НТУУ “КПІ ім. Ігоря Сікорського”, районного та міського рівнів, удосконалення навчально-матеріальної бази кафедри, тощо.

1- 2 балів за виконання спортивних розрядів.

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

**Політика академічної доброчесності** студентів 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. Недопустимі підказки і списування на контрольних роботах та заліку.

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

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



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

Рейтинг студента з кредитного модуля складається з балів, що він отримує за наступні контрольні заходи:

- теоретична підготовка;
- методична підготовка;
- результати 5 контрольних нормативів фізичних вправ;

### **Критерій оцінювання**

Теоретична підготовка 5 балів.

Методична підготовка 5 балів.

Контрольні нормативи з фізичних вправ (5) по 18 балів.

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

Рівень теоретичних знань оцінюється:

5 балів – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна і повна;

4 бали – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна, але недостатньо повна;

3 бали – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна, але викладене з незначними помилками;

2 бали – якщо відповідь на поставлене питання в основному правильна але неповно

1 бал – якщо відповідь на поставлене питання в основному правильна але неповно и з окремими суттєвими помилками.

Якість виконання методичного завдання оцінюється:

5 балів – якщо завдання виконано правильно і впевнено;

4 бали – якщо завдання виконано правильно і впевнено але з уповільненим темпом;

3 бали – якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;

2 бали – якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено

1 бал - якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено і з незначними помилками.

Нормативи з фізичних вправ оцінюються:

відмінно – 18 балів – відмінний рівень фізичної підготовленості;  
 дуже добре - 17 балів – дуже добрий рівень фізичної підготовленості;  
 добре – 14-16 балів – добрий рівень фізичної підготовленості;  
 задовільно – 11-13 балів – задовільний рівень фізичної підготовленості;  
 достатньо – 10 балів – достатній рівень фізичної підготовленості;  
 незадовільно – 0-9 балів – незадовільний рівень фізичної підготовленості.

***Розрахунок шкали (R) рейтингу:***

**Розмір шкали рейтингу  $RD = R_C = 100$  балів**

**Розмір стартової шкали  $R_C$**  = сумі вагових балів контрольних заходів протягом семестру і складає:

**$R_C = 5 \cdot 18 + 5 + 5 = 100$  балів.**

**Умови позитивної проміжної атестації**

Для отримання «зараховано» з першої проміжної атестації (8 тиждень) студент має набрати не менше двох контрольних нормативів з фізичної підготовленості на позитивну оцінку.

Для отримання «зараховано» з другої проміжної атестації (14 тиждень) студент має виконати всі контрольні нормативи з фізичної підготовленості на позитивну оцінку.

**Умови допуску до заліку:**

Студенти, які набрали протягом семестру менше  $RD \leq 59$  балів, залік не отримують і мають академічну заборгованість. Відпрацювати пропущені заняття та здати контрольні нормативи з фізичної підготовленості і ліквідувати заборгованість студенти мають можливість за графіком навчального процесу.

Студенти, які протягом семестру набрали  $RD \geq 60$  балів отримують залік.

**Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовленості.**

(Таблиця 1).

Нормативи / Оцінка		Відмінно	Дуже добре	Добре	Задовільно	Достатньо	Не задовільно
<b><u>Швидкість</u></b> Біг 100 м (сек.)	Ч	13,2	13,3	13.6	14,0	14,4	>14,44
	Ж	16,0	16,2	16,6	17,0	17,4	>17,4
	Бали	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>0-9</b>
<b><u>Витривалість</u></b> Біг 1000 м (хв., сек)	Ч	3.25	3.30	3.35	3.40	3.55	>3.55
	Ж	4.10	4.17	4.25	4.50	4.55	>4.55
	Бали	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>0-9</b>
<b><u>Витривалість</u></b> Біг 3000 м (хв., сек) чол.	Ч	12.00	12.10	12.15	12.55	13.10	>13.10
	Ж	-	-	-	-	-	-
	Бали	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>0-9</b>
<b><u>Спритність</u></b> Човниковий біг 10*10и (сек.)	Ч	27.0	27,5	28.0	29.0	30.0	>30,0
	Ж	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	>37,0
	Бали	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>0-9</b>
<b><u>Сила</u></b> Підтягування у висі на поперечині (ч),	Ч	<b>15</b>	14	12	11	10	<9
	Ж	32	31	30	29	28	<28
	Бали	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>0-9</b>
<b><u>Координація рухів</u></b> <b><u>КВВ 1,2</u></b>	Ч	18	17	14	11	10	<10
	Ж	18	17	14	11	10	<10

Для отримання студентом відповідних оцінок його рейтингова оцінка **RD** переводиться згідно з таблицею № 2:

Таблиця 2

<b>RD = R<sub>C</sub> + R<sub>E</sub></b>	<b>Оцінка</b>
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
<b>RD ≤ 59</b>	Не задовільно

## 9. Додаткова інформація з навчальної дисципліни

Підсумковий контроль результатів навчання - залік.