



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>Другий (магістерський)</i>
Галузь знань	<i>12 Інформаційні технології</i>
Спеціальність	<i>125 Кібербезпека</i>
Освітньо-професійна програма	<i>Безпека державних інформаційних ресурсів</i>
Статус дисципліни	<i>Нормативна</i>
Форма навчання	<i>Очна (Денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>1 рік підготовки, весінній семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>3,5 кредита</i>
Семестровий контроль / контрольні заходи	<i>Залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	
Розміщення курсу	<i>Посилання на дистанційний ресурс Moodle, Google Classroom тощо</i>

## Програма навчальної дисципліни

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

Силабус нормативно освітнього компонента циклу загальної підготовки “Фізичне виховання – 2” складено відповідно до освітньої професійної програми підготовки магістрів «Безпека державних інформаційних ресурсів» спеціальності 125 – Кібербезпека.

**Метою навчальної дисципліни** є формування та закріплення у курсантів наступної компетентності: (КФ 14) 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: (РН 27) застосовувати спеціальні фізичні якості та військово-прикладні навички при виконанні бойових завдань.

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

Для успішного засвоєння дисципліни курсант має пройти підготовку на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти.

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

### 3. Зміст навчальної дисципліни

#### Семестр 2

#### Семестровий (кредитний) модуль 2. (з розподілом на розділи)

Фізичне виховання – 2

(Розділ I. Теоретична підготовка);

Лекція 7. Мета, принципи та завдання фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв’язку.

Лекція 8. Фізіологічні основи рухової активності військовослужбовців Держспецзв’язку.

Лекція 9. Характеристика форм фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв’язку

Лекція 10. Спортивно-масова робота як одна із основних форм фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв’язку.

Лекція 11. Ранкова фізична зарядка як одна із основних форм фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв'язку.

Лекція 12. Щільність та навантаження у процесі фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв'язку. Травматизм та заходи щодо його попередження.

(Розділ II. Практична підготовка);

(Розділ III. Методична 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. – 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. 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 розділами, темами) про всі навчальні заняття (лекції, практичні, семінарські, лабораторні) та надання рекомендацій щодо їх засвоєння (наприклад, у формі календарного плану чи деталізованого опису кожного заняття та запланованої роботи).

#### 3. 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.	СР	
<b>Розділ І. Теоретична підготовка</b>						
<b>Тема 1</b>	<b>Лекція 1</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Заняття 1/7	Мета, принципи та завдання фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв'язку. 1.Мета, загально педагогічні та специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв'язку. 2.Характеристика завдань фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв'язку. Література основна: [2].	2	2			
Заняття 1/8	Професійно-прикладні рухові навички військовослужбовців Держспецзв'язку з подолання перешкод та метання гранат 1. Засоби подолання перешкод та метання гранат особового складу Держспецзв'язку. 2. Методика формування та вдосконалення професійно-прикладних навичок особового складу Держспецзв'язку з подолання перешкод та метання гранат. Література основна: [3].	2	2			
Заняття 1/9	Професійно-прикладні рухові навички військовослужбовців Держспецзв'язку з прискореного пересування у пішому порядку та на лижах. 1. Засоби пересування особового складу Держспецзв'язку у пішому порядку та на лижах. 2. Методика формування та вдосконалення професійно-прикладних навичок пересування особового складу Держспецзв'язку у пішому порядку та на лижах. Література основна: [3].	2	2			

Заняття 1/10	Навчання військовослужбовців Держспецзв'язку фізичним вправам, прийомам і діям. 1. Етапи навчання фізичним вправам. 2. Методика формування та вдосконалення професійно-прикладних рухових навичок особового складу Держспецзв'язку. Література основна: [2].	2	2			
Заняття 1/11	Фізичний розвиток військовослужбовців Держспецзв'язку 1. Антропометричні дані особового складу Держспецзв'язку та їх характеристика. 2. Методики проведення антропометричних вимірювань. Література основна: [2].	2	2			
Заняття 1/12	Витривалість військовослужбовців Держспецзв'язку, засоби і методи її розвитку та вдосконалення 1. Засоби розвитку та вдосконалення витривалості особового складу Держспецзв'язку. 2. Методи розвитку та вдосконалення витривалості особового складу Держспецзв'язку. Література додаткова: [11].	2	2			
Разом за розділом 1		12	12	0	0	0
<b>Розділ II. Практична підготовка</b>						
<b>Тема 5</b>	<b>Прискорене пересування та легка атлетика</b>	2	0	2	0	0
Заняття 5/2	Вдосконалення в бігу на короткі, середні та довгі дистанції. 1. Навчання техніці бігу по пересіченій місцевості. Рівномірний біг до 4-5 км. 2. Методична практика в проведенні підготовчої частини. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [3].	2		2		
<b>Тема 8</b>	<b>Спортивні ігри</b>	2	0	2	0	0
Заняття 8/2	Тренування техніки переміщень в грі баскетбол . 1. Вивчення техніки переміщень в грі баскетбол. 2. Стійки, біг, стрибки, скачки 3. Методична практика з теми №10. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [3].	2		2		
<b>Тема 9</b>	<b>Комплексне заняття.</b>	83	0	74	0	9
Заняття 9/33 -37	Тренування техніки бігу на короткі дистанції. 1. Тренування техніки бігу на короткі дистанції.	12		10		2

	<p>2. Методична практика з теми №10.  3. Рівномірне пересування 3км.  4. Плавання вільним стилем.  5. Спортивні та рухливі ігри.  Навчально-методичне забезпечення:  методична розробка.  Література основна: [3].</p>					
Заняття 9/38 -42	<p>Тренування силових вправ на гімнастичних снарядах.  1. Тренування в бігові на короткі дистанції.  2. Спортивні ігри.  3. Тренування силових вправ на гімнастичних снарядах.  4.Методична практика з теми №10.  5. Плавання вільним стилем.  6. Спортивні та рухливі ігри.  Навчально-методичне забезпечення:  методична розробка.  Література основна: [2].  Завдання на самостійне заняття:  комплексне тренування.</p>	11		10		1
Заняття 9/43 -47	<p>Удосконалення комплексу РБ-1.  1. Удосконалення техніки виконання РБ-1 та гімнастичних вправ.  2. Тренування в бігу на короткі дистанції.  3. Методична практика з теми №10..  3. Рівномірне пересування (біг) на 3 км.  4. Плавання вільним стилем.  5. Спортивні та рухливі ігри.  Навчально-методичне забезпечення:  методична розробка.  Література основна: [2].  Завдання на самостійне заняття:  комплексне тренування.</p>	11		10		1
Заняття 9/48 -52	<p>Удосконалення техніки бігу на 100м.  1. Удосконалення техніки бігу на 100м.  2. Тренування в метанні гранат з рову на точність.  2. Методична практика з теми №10.  3. Комплексне тренування.  4. Плавання вільним стилем.  5. Спортивні та рухливі ігри.  Навчально-методичне забезпечення:  методична розробка.  Література основна: [2].  Завдання на самостійне заняття:  комплексне тренування.</p>	11		10		1
Заняття 9/53-57	<p>Тренування техніки бігу на короткі дистанції.  1. Тренування техніки бігу на короткі дистанції.  2. Методична практика з теми №10..  3. Рівномірне пересування 3км.  4. Плавання вільним стилем.</p>	11		10		1

	5. Спортивні та рухливі ігри. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2].					
Заняття 9/58 -62	Удосконалення прийомам РБ-1. 1. Методична практика з теми №10. 2. Тренування в бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Біг 3000 м. 3. Плавання вільним стилем. 4. Удосконалення прийомам РБ-1. 5. Спортивні та рухливі ігри. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]. Завдання на самостійне заняття: комплексне тренування.	11		10		1
Заняття 9/63 -67	Удосконалення вправ на гімнастичних і спеціальних снарядах, вправам з гирями. 1. Тренування вправ з гирями 2. Удосконалення виконання прийомів РБ-1. 3. Методична практика з теми №10. 4. Плавання вільним стилем. 5. Спортивні та рухливі ігри. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]. Завдання на самостійне заняття: комплексне тренування.	11		10		1
Заняття 9/68 -70	Удосконалення комплексу РБ-1. 1. Удосконалення техніки виконання РБ-1 та гімнастичних вправ. 2. Тренування в бігу на короткі дистанції. 3. Методична практика з теми №10. 4. Рівномірне пересування (біг) на 3 км. 5. Плавання вільним стилем. 6. Спортивні та рухливі ігри. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]. Завдання на самостійне заняття: комплексне тренування.	5		4		1
Разом за розділом 2		<b>87</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>9</b>
<b>Розділ III. Методична підготовка</b>						
<b>Тема 10</b>	<b>Організація та методика проведення навчальних занять.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Заняття 10/3	Організація та методика навчання та удосконалення фізичних вправ, прийомів та дій в ролі командира на навчальному місці за темою "Рукопашний бій". 1.Складання плану-конспекту для проведення заняття в ролі командира	2		2		

	відділення на навчальному місці за темою “Рукопашний бій”. 2. Організація страховки та надання допомоги при проведенні занять за темою “Рукопашний бій” Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [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
Залік	1. Перевірка теоретичних знань. 2. Виконання методичного завдання. 3. Оцінка виконання вправ: - на швидкість; - на силу ; - на витривалість; - на спритність.	2		2		
<b>Всього годин</b>		<b>105</b>	<b>12</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>9</b>

### 6. Самостійна робота курсанта

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

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

№ з/п	Назва теми та перелік основних питань (перелік дидактичного забезпечення, посилання на літературу)	Кількість годин СР
1	<b>Тема 9. Комплексне заняття.</b> 1. Удосконалення техніки виконання РБ-1 та гімнастичних вправ. 2. Тренування в бігу на короткі дистанції. 3. Методична практика з теми №10. 4. Рівномірне пересування (біг) на 3 км. Навчально-методичне забезпечення: методична розробка. Література основна: [2]	9

## 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, зокрема. На заняттях заборонено користуватися мобільним телефоном та іншими засобами зв'язку для пошуку інформації. Доповіді на семінарські заняття готуються курсантами на самостійній роботі.

**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.

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

**Штрафні бали:**

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

Прострочене виконання нормативу(завдання) – 5 балів.

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

**Політика дедлайнів та перескладань;** відпрацювання пропущеного лекційного, практичного або семінарського заняття здійснюється шляхом підготовки та відповіді 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. Недопустимі підказки і списування на контрольних роботах та заліку.

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

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

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

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

Таблиця нарахування балів за виконання фізичних вправ

оцінка	чоловіки			дівчата			
	бали	Біг 100м (с)	Підтягування на турніку (раз)	Біг 3км (хв,с)	Біг 100м (с)	КCV (раз)	Біг 1км (хв,с)
Заохочувальні бали*	+5	11.8 та швидше	27 та більше	10.00 та швидше	14.6 та швидше	46 та більше	3.35 та швидше

	+4	12.0	25	10.20	14.8	44	3.40
	+3	12.2	23	10.40	15.0	42	3.45
	+2	12.4	21	11.00	15.2	40	3.50
	+1	12.6	19	11.20	15.4	38	3.55
“відмінно”	25	12.8	17	11.40	15.6	36	4.00
“добре”	24				15.7		
	23	12.9	16	11.45	15.8		
	22				15.9	35	
	21	13.0	15	11.50	16.0		
	20	13.1			16.1		
	19	13.2	14	11.55	16.2	34	4.15
“задовільно”	18	13.4		12.10	16.4		
	17	13.6	13	12.20	16.6	33	
	16	13.8	12	12.35	16.8		
	15	14.0	11	12.50	17.0	32	4.45
“не задовільно”	14						
	13						
	12	14.1		12.55	17.1		4.50
	11		10			31	
	10						
	9	14.2			17.2		4.55
	8			13.00			
	7						
	6	14.3	9		17.3	30	5.00
	5						
	4			13.05			
	3	14.4			17.4		
	2						
1	14.5	8	13.10	17.5	29	5.05	
Штрафні бали*	-1	14.6	7	13.20	17.6	28	5.10
	-2	14.7	6	13.30	17.7	27	5.15
	-3	14.8	5	13.40	17.8	26	5.20
	-4	14.9	4	13.50	17.9	25	5.25

	-5	15.0 та повільні ше	3 та менше	14.00 та повільні ше	18.0 та повільні ше	24 та менш е	5.30 та повільні ше
--	----	------------------------------	---------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------	------------------------------

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

2. Перевірка методичної підготовленості ( $R_m$ ).

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

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

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

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

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

Якість виконання методичного завдання оцінюється:

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

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

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

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

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

1) назвати, чітко показати й пояснити вправу;

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

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

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

За рішенням викладача завдання виконується в цілому або частково.

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

Рівень теоретичних знань оцінюється:

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

“8 – 9 балів” – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна, але недостатньо повна або викладена з несуттєвими за змістом помилками;

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

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

### РОЗРАХУНОК ШКАЛИ РЕЙТИНГУ

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

де  $h$  – коефіцієнт задачі нормативів,

$h = 1$ , 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) проводяться 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.