



**Силабус навчальної дисципліни
"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА"**

**Спеціальність: 126 Інформаційні системи та технології
Галузь знань: 12 Інформаційні технології**

Назва освітньої програми	Інформаційні системи та технології
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна циклу професійної підготовки (за переліком освітніх компонентів військово-професійної підготовки)
Курс	1,2,3,4 (перший, другий, третій, четвертий)
Семестр	1,2,3,4,5,6,7,8 (перший, другий, третій, четвертий, п'ятий, шостий, сьомий, восьмий)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/загальна кількість годин	9 кредитів / 270 годин
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет навчання)	Рівень фізичної підготовленості, методичної майстерності та теоретичних знань курсантів, сформований протягом навчання у ВВНЗ.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Мета фізичної підготовки – 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.
Чому можна навчитися (результати навчання)	РН 10. Розуміти і враховувати соціальні, екологічні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії, пожежної безпеки та існуючих державних і закордонних стандартів під час формування технічних завдань та рішень. РНвп 8. Використовувати отримані знання та практичні навички для організації та проведення фізичної підготовки з особовим складом, створювати умови для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку підлеглого особового складу.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	ЗК 10. 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,

	<p>використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ВПК 6. Здатність виконувати професійну діяльність в умовах тривалих різнопланових фізичних навантажень і психічних напружень, організувати процес підготовки військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових завдань за призначенням та виконання завдань з тактичної медицини, відповідно до існуючих стандартів.</p>
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Змістовий модуль 1. Теоретична підготовка. Загальна характеристика фізичної культури. Система фізичної підготовки у Збройних Силах України. Процес фізичного вдосконалення військовослужбовців. Засоби та методи фізичної підготовки. Методи розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Характеристика форм фізичної підготовки військовослужбовців. Спортивно-масова робота як одна із основних форм фізичної підготовки військовослужбовців. Контроль, облік, перевірка та оцінка фізичної підготовки. Основи управління фізичною підготовкою.</p> <p>Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка. Навчання та тренування фізичних вправ: вправи на перекладах і брусах, вправи на гнучкість, вправи на тренажерах і багатопрогонових 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.</p> <p>Змістовий модуль 3. 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.</p> <p>Змістовий модуль 4. 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.</p> <p>Змістовий модуль 5. Комплексні заняття. До змісту комплексних занять включаються вправи з двох і більше змістових модулів з навчальної дисципліни в різних поєднаннях.</p> <p>Змістовий модуль 6. Методична підготовка. Оволодіння методичними навичками в поданні команд та проведенні стройових прийомів, ходьби та бігу. 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 та управлінні відділенням в ході навчального заняття. Оволодіння методичними навичками в навчанні фізичній вправі, прийому, дії за розподілом та підготовці помічників (молодших командирів) керівника заняття.</p>

	<p>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 (при проведенні на одному навчальному місці розучування нової вправи, прийому, дії, на решті навчальних місцях - вдосконалення раніше вивчених). Оволодіння методичними навичками в проведенні навчального заняття в складі групи та ранкової фізичної зарядки. Удосконалення методичних навичок в проведенні занять різними методами у складі групи.</p> <p>Види занять: лекції, семінарські, практичні. Методи навчання: словесні, наочні, практичні; пояснювально-ілюстративні, репродуктивні; пояснення педагога, самостійна робота Форми навчання: очна.</p>						
Пререквізити	Базові знання з дисциплін «Фізична культура», «Фізичне виховання».						
Прореквізити	Володіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей).						
Рейтингова система оцінювання (РСО) з навчальної дисципліни	<p>Рейтингова оцінка здобувачів вищої освіти з кредитного модуля (навчальної дисципліни), складається з балів: відповідей на групових заняттях; виконання практичних завдань; виконання модульної контрольної роботи; штрафні та заохочувальні бали; відповідь на екзамені (диференційованому заліку).</p> <p style="text-align: center;">Розподіл балів кредитного модуля</p> <table border="1" data-bbox="598 1440 1465 1626"> <thead> <tr> <th>Рейтинговий бал з кредитного модуля за семестр</th> <th>Рейтинговий бал з кредитного модуля за екзамен (диференційований залік)</th> <th>Сума</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">60</td> <td style="text-align: center;">40</td> <td style="text-align: center;">100</td> </tr> </tbody> </table> <p>Умови допуску до екзамену(диференційованого заліку) Здобувач вищої освіти допускається до екзамену (диференційованого заліку), якщо він до початку екзамену (диференційованого заліку) ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені робочим навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни). Рейтинговий бал з кредитного модуля за семестр має бути не менше ніж 35% від суми вагових балів контрольних заходів протягом семестру. Здобувач вищої освіти, який протягом семестру набрав менше ніж 21 бал, до екзамену (диференційованого заліку) не допускається і повинен підвищити свій рейтинговий бал (суму</p>	Рейтинговий бал з кредитного модуля за семестр	Рейтинговий бал з кредитного модуля за екзамен (диференційований залік)	Сума	60	40	100
Рейтинговий бал з кредитного модуля за семестр	Рейтинговий бал з кредитного модуля за екзамен (диференційований залік)	Сума					
60	40	100					

балів) з кредитного модуля за семестр за рахунок часу, відведеного на самостійну роботу.

Переведення середньої зваженої рейтингової оцінки (в балах) до оцінок за розширеною (національною) шкалою

Значення R _{СЗРО}	Оцінка за розширеною шкалою
90 - 100	відмінно
80 - 89	дуже добре
65 - 79	добре
55 - 64	задовільно
50 - 54	достатньо
35 - 49	незадовільно
1 - 34	неприйнятно


Дотримання академічної доброчесності

Дотримання принципів академічної доброчесності та етики академічних взаємовідносин усіх категорій здобувачів вищої освіти та співробітників інституту визначено Кодексом академічної доброчесності Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут. Факт ознайомлення з Кодексом академічної доброчесності Інституту та їх зобов'язання щодо дотримання норм цього Кодексу фіксується підписанням усіх категорій здобувачів вищої освіти та співробітників інституту Декларації про дотримання принципів академічної доброчесності

Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію ВІТІ

Науково-технічна бібліотека ВІТІ:

1. 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.
2. Організація і проведення занять та змагань зі спортивних ігор. Методичних посібник/ Бичіхін Ю.І., Бутенко А.Є., Непомнящий О.В., Київ: 2018. – 86 с.
3. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців у години самостійної підготовки. Навчальний посібник / Бутенко А.Є., Київ: 2018. – 95 с.
4. Комплексний екзамен з фізичної підготовки. Практикум / Бичіхін Ю.І., Бутенко А.Є. Непомнящий О.В., Київ: 2020. – 86 с.
5. Методичні рекомендації з фізичної підготовки в особливий період / колектив авторів; за редакцією Ю.С.Фіногенова. – К.: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015, – 68 с.
6. Практичні рекомендації щодо удосконалення фізичної підготовки з особовим складом з урахуванням досвіду антитерористичних операцій / Бичіхін Ю.І., Бутенко А.Є., Мальцев О.О., Київ: 2015. – 23 с.
7. Бичіхін Ю.І., Андреев О.С., Шарнін С.В. Рукопашна підготовка. Навчально-методичний посібник. – Київ. Вид-во Військового інституту телекомунікацій та інформатизації, 2017. – 128 с.
8. Бичіхін Ю.І., Шарнін С.В. Форми фізичної підготовки та методика їх проведення. Навч.-метод.посібник. – К. ВІТІ, 2018. – 66 с.

	<p>9. Чубенко С.О., Миргородський Ю.М. «Організація і проведення занять з гімнастики». Навч.-метод.посібник. – К. ВІТІ, 2018. – 53 с.</p> <p>10. Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Зареєстровано в Міністерстві юстиції України від 01.10.2021 року за № 1289/36911.</p>
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Навчальна аудиторія, спортивний зал, зал рукопашного бою, тренажерний зал, футбольне поле, спортивний майданчик з елементами «воркаут», спортивний майданчик з секціями для відпрацювання елементів рукопашного бою та силових вправ, майданчики для гри у волейбол та баскетбол, смуга перешкод, дистанція для бігу на 100м та 3 км.
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Диференційований залік, екзамен
Кафедра	Фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Факультет	–
Викладач(і)	 <p>БУТЕНКО АНТОН ЄВГЕНІЙОВИЧ Посада: старший викладач кафедри Вчене звання: Науковий ступінь: Профайл викладача: Тел.: <u>+380679835435</u> E-mail: <u>anton.butenko@viti.edu.ua</u> Робоче місце: 204</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс, НФП
Лінк на дисципліну	–