



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

**Спеціальність: 255 Озброєння та військова техніка  
Галузь знань: 25 Воєнні науки, національна безпека,  
безпека державного кордону**

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський)
<b>Статус дисципліни</b>	Навчальна дисципліна обов'язкового компонента циклу професійної підготовки
<b>Курс</b>	1,2,3,4 (перший, другий, третій, четвертий)
<b>Семестр</b>	1,2,3,4,5,6,7,8 (перший, другий, третій, четвертий, п'ятий, шостий, сьомий, восьмий)
<b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/загальна кількість годин</b>	9 кредитів / 270 годин
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Що буде вивчатися (предмет навчання)</b>	Рівень фізичної підготовленості, методичної майстерності та теоретичних знань курсантів, сформований протягом навчання у ВВНЗ.
<b>Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)</b>	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, волевільності, методичні навички самостійної роботи по підвищенню рівня професійних знань, необхідних для виконання обов'язків на посадах призначення в військах.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	Стійко переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків, володіти достатніми знаннями та навичками для організації спортивно-масової роботи в підрозділі. 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.
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</b>	Здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження. 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.

**Змістовий модуль 1. Теоретична підготовка.**

Система фізичної підготовки у ЗС України Процес фізичного вдосконалення військовослужбовців. Засоби та методи фізичної підготовки. Методика розвитку фізичних якостей військовослужбовців. Навчання військовослужбовців фізичним вправам, прийомам і діям. Спортивно-масова робота - одна із основних форм фізичної підготовки військовослужбовців.

**Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка.**

Навчання та тренування фізичних вправ: вправи на перекладині та 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.

**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.

**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.

**Змістовий модуль 5. Комплексні заняття.**

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

**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. 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 навчального заняття в складі групи. 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

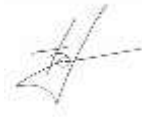
	<p>фізичної зарядки. Удосконалення методичних навичок в проведенні занять різними методами у складі групи. <b>Види занять:</b> лекції, семінарські, практичні. <b>Методи навчання:</b> словесні, наочні, практичні; пояснювально-ілюстративні, репродуктивні; пояснення педагога, самостійна робота. <b>Форми навчання:</b> очна.</p>																						
<b>Пререквізити</b>	Базові знання з дисциплін «Фізична культура», «Фізичне виховання».																						
<b>Постреквізити</b>	Володіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей).																						
<b>Рейтингова система оцінювання (PCO) з навчальної дисципліни</b>	<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;"><b>Розподіл балів кредитного модуля</b></p> <table border="1" data-bbox="571 999 1437 1189"> <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 style="text-align: center;"><b>Умови допуску до екзамену(диференційованого заліку)</b> 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 35 балів, до екзамену (диференційованого заліку) не допускається і повинен підвищити свій рейтинговий бал (суму балів) з кредитного модуля за семестр за рахунок часу, відведеного на самостійну роботу.</p> <p style="text-align: center;"><b>Переведення середньої зваженої рейтингової оцінки (в балах) до оцінок за розширеною (національною) шкалою</b></p> <table border="1" data-bbox="580 1809 1445 2123"> <thead> <tr> <th>Значення <math>R_{CЗРО}</math></th> <th>Оцінка за розширеною шкалою</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">90 - 100</td> <td style="text-align: center;">відмінно</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">80 - 89</td> <td style="text-align: center;">дуже добре</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">65 - 79</td> <td style="text-align: center;">добре</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">55 - 64</td> <td style="text-align: center;">задовільно</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">50 - 54</td> <td style="text-align: center;">достатньо</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">35 - 49</td> <td style="text-align: center;">незадовільно</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 - 34</td> <td style="text-align: center;">неприйнятно</td> </tr> </tbody> </table>	Рейтинговий бал з кредитного модуля за семестр	Рейтинговий бал з кредитного модуля за екзамен (диференційований залік)	Сума	60	40	100	Значення $R_{CЗРО}$	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
Рейтинговий бал з кредитного модуля за семестр	Рейтинговий бал з кредитного модуля за екзамен (диференційований залік)	Сума																					
60	40	100																					
Значення $R_{CЗРО}$	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																						

<p><b>Дотримання академічної доброчесності</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію ВІТІ</b></p>	<p><b>Науково-технічна бібліотека ВІТІ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2018. - Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 384 с. ; Т 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. - 448 с.</li> <li>2. 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.</li> <li>3. Методичні вказівки та практичні поради щодо удосконалення фізичних якостей військовослужбовців, проведення форм і розділів фізичної підготовки: Методичні рекомендації. – Х: ХУПС, 2011. – 211 с.</li> <li>4. Методичні рекомендації з фізичної підготовки в особливий період / колектив авторів; за редакцією Ю.С.Фіногенова. – К.: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015, – 68 с.</li> <li>5. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» від 05.08.2021 р. № 225, зареєстрований у Міністерстві юстиції від 01.10.2021 р. за № 1289/36911.</li> <li>6. 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.</li> <li>7. Бичіхін Ю.І., Шарнін С.В. Форми фізичної підготовки та методика їх проведення. Навч.-метод.посібник. – К. ВІТІ, 2018. – 66 с.</li> <li>8. 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.</li> <li>9. Бутенко А.Є., Непомнящий О.В. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців у години самостійної підготовки. Навчально-методичний посібник / Київ: 2018. – 95 с.</li> <li>10. Бутенко А.Є., Бичіхін Ю.І., Грицай В.В. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців у години самостійної підготовки. Навчальний посібник (2-ге видання).Київ: 2023. – 92 с.</li> <li>11. Бичіхін Ю.І., Бутенко А.Є. Непомнящий О.В. Удосконалення фізичної підготовки з особовим складом з урахуванням досвіду антитерористичних операцій. Практичні рекомендації. Київ: 2018. – 23с.</li> <li>12. Чубенко С.О., Миргородський Ю.М. «Організація і проведення занять з гімнастики». Навч.-метод.посібник. – К. ВІТІ,</li> </ol>

	2018. – 53 с.
<b>Локація та матеріально-технічне забезпечення</b>	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.
<b>Семестровий контроль, екзаменаційна методика</b>	Диференційований залік, екзамен
<b>Кафедра</b>	Фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
<b>Факультет</b>	
<b>Викладач(і)</b>	<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><b>ЧУБЕНКО СЕРГІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ</b>  <b>Посада:</b> викладач  <b>Вчене звання:</b>  <b>Науковий ступінь:</b>  <b>Профайл викладача:</b>  <b>Тел.:</b> +380730357169  <b>E-mail:</b> sergii.chubenko@viti.edu.ua  <b>Робоче місце:</b> 102</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><b>МІРОШНИЧЕНКО СЕРГІЙ МИКОЛАЙОВИЧ</b>  <b>Посада:</b> старший викладач  <b>Вчене звання:</b>  <b>Науковий ступінь:</b>  <b>Профайл викладача:</b>  <b>Тел.:</b> +380502473553  <b>E-mail:</b> sergii.myroshnychenko@viti.edu.ua  <b>Робоче місце:</b> 101a</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><b>КАПЛЮК ДМИТРО ДМИТРОВИЧ</b>  <b>Посада:</b> старший викладач  <b>Вчене звання:</b>  <b>Науковий ступінь:</b>  <b>Профайл викладача:</b>  <b>Тел.:</b> +380677349799  <b>E-mail:</b> dmytro.kapliuk@viti.edu.ua  <b>Робоче місце:</b> 205</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><b>КОТОВ ВОЛОДИМИР ВАЛЕРІЙОВИЧ</b>  <b>Посада:</b> викладач  <b>Вчене звання:</b>  <b>Науковий ступінь:</b>  <b>Профайл викладача:</b>  <b>Тел.:</b> +380631523328  <b>E-mail:</b> volodymyr.kotov@viti.edu.ua  <b>Робоче місце:</b> 101a</p> </div> </div> </div>
<b>Оригінальність навчальної дисципліни</b>	Авторський курс, Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України.

**Лінк на дисципліну**

Начальник кафедри фізичного  
виховання, спеціальної фізичної  
підготовки і спорту



Юрій БИЧІХІН

Розробник



Сергій ЧУБЕНКО