

Обл. № 194  
№ Ж 140  
21.09.24.

Прим. № \_\_\_\_\_

## НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

### РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Освітня програма	Кіберзахист інформаційних ресурсів
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Форма навчання	денна
Статус навчальної дисципліни	обов'язкова
Мова викладання	українська

Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто та схвалено на засіданні кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки ННТЦ ОБП НА СБУ від 15.08. 2024 року, протокол № 17.

Ресстр. № 29/5/2 - 8080/6i  
від «17» 08 2024 року

## 1. Опис навчальної дисципліни

(для набору 2024 року)

Показник	Значення показника
Курс (и)	1, 2
Семестр (и)	1, 2, 3, 4
Обсяг (кредити ЄКТС/години)	10/300
Кількість змістових модулів	3
Розподіл годин за видами навчальної діяльності:	
лекції (Л)	-
семінарські заняття (СЗ)	-
практичні заняття (ПЗ)	272
лабораторні заняття (ЛЗ)	-
індивідуальні завдання (ІЗ)	-
самостійна робота (СР)	28
форма підсумкового контролю (семестр)	диф. заліки (1, 2, 3, 4)

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

### 2.1. Мета та основні завдання вивчення навчальної дисципліни

Мета: формування системи базових теоретичних знань, практичних умінь фахівця відповідного рівня освіти (перший бакалаврський), формування потреби в регулярних заняттях фізичними вправами для підтримки належного рівня фізичного і психологічного стану, зміцнення здоров'я.

#### Завдання:

- засвоєння системи знань, що пов'язана з теоретичними, методичними та організаційними основами фізичної культури;
- формування гармонійно розвиненої особистості;
- забезпечення у студентів належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей;
- зміцнення здоров'я та підвищення рівня працездатності студентів;
- опанування теоретичними знаннями та практичними вміннями самоконтролю за станом здоров'я у процесі занять фізичними вправами;
- виховання дисциплінованості, організованості, товариської взаємодопомоги, згуртованості у колективі, сміливості, рішучості, наполегливості, прояву ініціативи, впевненості у власних силах та психічної стійкості;
- формування стройової постави й підтягнутості;
- залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами та спортом, участі у спортивно-масових заходах, удосконалення спортивної майстерності;
- ознайомлення з законодавчими та нормативно-правовими актами у галузі фізичної культури та спорту в Україні.

## 2.2. Результати навчання:

Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на досягнення програмних результатів навчання, які в інтегрованому (синтезованому) вигляді визначені у профілі освітньо-професійної програми «Кіберзахист інформаційних ресурсів» (від 11.09.2024 № 29/3/1/2-1278/в.і.), а саме:

ПРН-02	Застосовувати 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.
ПРН-14	Вміти використовувати у професійній діяльності методи та інструменти організації соціальної взаємодії, співробітництва та розв'язання конфліктів у сфері професійної діяльності, практичні навички, тактику та прийоми, роботи з людьми в інтересах службової діяльності: працювати в команді з позицій лідера, радника (консультанта), помічника, планувати використання часу та визначати стимули і бар'єри ефективної роботи, здійснювати розподіл (делегування) функцій, повноважень і відповідальності між виконавцями.

## 3. Програма та структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів, тем навчальних занять	Кількість годин					
	Усього	Л	СЗ	ПЗ	ЛЗ	СР
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
<b>Семестр 1</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика. Прискорене пересування</b>						
Тема 1. Біг на короткі дистанції (100 м, 200 м, човниковий біг 4x9 м).	2			2		
Тема 2. Стрибки у довжину.	2			2		
Тема 3. Метання гранати, м'ячів та інших снарядів.	2			2		
Тема 4. Біг на середні і довгі дистанції (1 км, 2 км, 3 км).	4			4		
Тема 5. Прискорене пересування та подолання перешкод.	4			4		
Тема 6. Правила змагань та тренування з легкоатлетичних вправ, прискореного пересування та подолання перешкод.	4			4		
Тема 7. Правила безпеки та здійснення самоконтролю за функціональним станом організму під час занять з легкої атлетики.	2			2		
Всього годин за змістовий модуль 1	20			20		

<b>Змістовий модуль 2. Гімнастика, атлетична гімнастика</b>						
Тема 1. Вправи на гімнастичних снарядах.	4			4		
Тема 2. Вправи на тренажерах.	4			4		
Тема 3. Вправи з власною вагою.	6			6		
Тема 4. Тренування з атлетичної гімнастики.	2			2		
Тема 5. Правила безпеки та здійснення самоконтролю за функціональним станом організму під час занять гімнастики.	2			2		
Всього годин за змістовий модуль 2	18			18		
<b>Змістовий модуль 3. Спортивні та рухливі ігри</b>						
Тема 1. Техніка і тактика гри у футбол.	4			4		
Тема 2. Техніка і тактика гри у волейбол.	4			4		
Тема 3. Техніка і тактика гри у баскетбол.	4			4		
Тема 4. Рухливі ігри та естафети.	4			4		
Тема 5. Правила змагань зі спортивних ігор та заходи безпеки під час їх проведення.	4			4		
Всього годин за змістовий модуль 3	20			20		
<b>Підсумковий контроль</b> <i>(диференційований залік)</i>	2			2		
<b>Всього годин за 1 семестр</b>	<b>60</b>			<b>60</b>		
<b>Семестр 2</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика. Прискорене пересування</b>						
Тема 1. Біг на короткі дистанції (100 м, 200 м, човниковий біг 4x9 м).	4			4		
Тема 2. Стрибки у довжину.	2			2		
Тема 3. Метання гранати, м'ячів та інших снарядів.	2			2		
Тема 4. Біг на середні і довгі дистанції (1 км, 2 км, 3 км).	8			6		2
Тема 5. Прискорене пересування та подолання перешкод.	6			4		2
Тема 6. Правила змагань та тренування з легкоатлетичних вправ, прискореного пересування та подолання перешкод.	10			4		6
Тема 7. Правила безпеки та здійснення самоконтролю за функціональним станом організму під час занять з легкої атлетики.	2			2		
Всього годин за змістовий модуль 1	34			24		10
<b>Змістовий модуль 2. Гімнастика, атлетична гімнастика</b>						
Тема 1. Вправи на гімнастичних снарядах.	8			6		2
Тема 2. Вправи на тренажерах.	6			6		
Тема 3. Вправи з власною вагою.	8			6		2
Тема 4. Тренування з атлетичної гімнастики.	2			2		
Тема 5. Правила безпеки та здійснення самоконтролю за функціональним станом організму під час занять гімнастики.	2			2		
Всього годин за змістовий модуль 2	26			22		4

<b>Змістовий модуль 3. Спортивні та рухливі ігри.</b>						
Тема 1. Техніка і тактика гри у футбол.	6			6		
Тема 2. Техніка і тактика гри у волейбол.	8			8		
Тема 3. Техніка і тактика гри у баскетбол.	6			6		
Тема 4. Рухливі ігри та естафети.	4			4		
Тема 5. Правила змагань зі спортивних ігор та заходи безпеки під час їх проведення.	4			4		
Всього годин за змістовий модуль 3	28			28		
<b>Підсумковий контроль</b> (диференційований залік)	2			2		
<b>Всього годин за 2 семестр</b>	<b>90</b>			<b>76</b>		<b>14</b>
<b>Семестр 3</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика. Прискорене пересування</b>						
Тема 1. Біг на короткі дистанції (100 м, 200 м, човниковий біг 4x9 м).	2			2		
Тема 2. Стрибки у довжину.	2			2		
Тема 3. Метання гранати, м'ячів та інших снарядів.	2			2		
Тема 4. Біг на середні і довгі дистанції (1км, 2 км, 3 км).	4			4		
Тема 5. Прискорене пересування та подолання перешкод.	4			4		
Тема 6. Правила змагань та тренування з легкоатлетичних вправ, прискореного пересування та подолання перешкод.	4			4		
Тема 7. Правила безпеки та здійснення самоконтролю за функціональним станом організму під час занять з легкої атлетики.	2			2		
Всього годин за змістовий модуль 1	20			20		
<b>Змістовий модуль 2. Гімнастика, атлетична гімнастика</b>						
Тема 1. Вправи на гімнастичних снарядах.	4			4		
Тема 2. Вправи на тренажерах.	4			4		
Тема 3. Вправи з власною вагою.	4			4		
Тема 4. Тренування з атлетичної гімнастики.	2			2		
Тема 5. Правила безпеки та здійснення самоконтролю за функціональним станом організму під час занять гімнастики.	2			2		
Всього годин за змістовий модуль	16			16		
<b>Змістовий модуль 3. Спортивні та рухливі ігри.</b>						
Тема 1. Техніка і тактика гри у футбол.	4			4		
Тема 2. Техніка і тактика гри у волейбол.	6			6		
Тема 3. Техніка і тактика гри у баскетбол.	4			4		
Тема 4. Рухливі ігри та естафети.	4			4		
Тема 5. Правила змагань зі спортивних ігор та заходи безпеки під час їх проведення	4			4		
Всього годин за змістовий модуль 3	22			22		
<b>Підсумковий контроль</b> (диференційований)	2			2		

<i>залік)</i>					
<b>Всього годин за 3 семестр</b>	<b>60</b>			<b>60</b>	
<b>Семестр 4</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика. Прискорене пересування</b>					
Тема 1. Біг на короткі дистанції (100 м., 200 м., човниковий біг 4x9 м).	4			4	
Тема 2. Стрибки у довжину.	2			2	
Тема 3. Метання гранати, м'ячів та інших снарядів.	2			2	
Тема 4. Біг на середні і довгі дистанції (1 км, 2 км, 3 км).	8			6	2
Тема 5. Прискорене пересування та подолання перешкод.	6			4	2
Тема 6. Правила змагань та самостійне тренування з легкоатлетичних вправ, прискореного пересування та подолання перешкод.	10			4	6
Тема 7. Правила безпеки та здійснення самоконтролю за функціональним станом організму під час занять з легкої атлетики.	2			2	
<b>Всього годин за змістовий модуль 1</b>	<b>34</b>			<b>24</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 2. Гімнастика, атлетична гімнастика</b>					
Тема 1. Вправи на гімнастичних снарядах.	8			6	2
Тема 2. Вправи на тренажерах.	6			6	
Тема 3. Вправи з власною вагою.	8			6	2
Тема 4. Тренування з атлетичної гімнастики.	2			2	
Тема 5. Правила безпеки та здійснення самоконтролю за функціональним станом організму під час занять гімнастики.	2			2	
<b>Всього годин за змістовий модуль 2</b>	<b>26</b>			<b>22</b>	<b>4</b>
<b>Змістовий модуль 3. Спортивні та рухливі ігри.</b>					
Тема 1. Техніка і тактика гри у футбол.	6			6	
Тема 2. Техніка і тактика гри у волейбол.	6			6	
Тема 3. Техніка і тактика гри у баскетбол.	6			6	
Тема 4. Рухливі ігри та естафети	6			6	
Тема 5. Правила змагань зі спортивних ігор та заходи безпеки під час їх проведення	4			4	
<b>Всього годин за змістовий модуль 3</b>	<b>28</b>			<b>28</b>	
<b>Підсумковий контроль</b> <i>(диференційований залік)</i>	<b>2</b>			<b>2</b>	
<b>Всього годин за 4 семестр</b>	<b>90</b>			<b>76</b>	<b>14</b>
<b>Всього годин за навчальну дисципліну</b>	<b>300</b>			<b>272</b>	<b>28</b>

**Організаційно-методичні вказівки до проведення навчальних занять та контрольних заходів.**

До занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» допускаються студенти, які на початку навчального року мають довідку від лікаря (форма

086/у), в якій визначено медичну групу студента для занять фізичним вихованням.

Перелік тем практичних занять, умови та методика їх проведення, зміст самостійної роботи студентів з визначаються планами та методичними рекомендаціями до проведення практичних занять та самостійної роботи, які затверджує завідувач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки.

З метою максимальної реалізації вимог дидактичного принципу індивідуалізації навчального процесу, створення умов для здійснення диференційного підходу у підготовці студентів, підвищення ефективності засвоєння програми та запобігання травматизму допускається поділ академічної групи на підгрупи для проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (у разі, коли кількість здобувачів освіти в академічній групі перевищує 20 осіб).

На початку навчального року, перед проведенням практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», зі студентами проводиться первинний, а у другому семестрі – повторний інструктаж з правил поведінки та заходів безпеки під час практичних занять, тренувань в спортивних секціях, спортивно-масових заходів, самостійної роботи в НА СБУ, під особистий підпис. Інструктаж з правил безпеки проводиться також перед початком кожного практичного заняття (Інструкція № 20 «З охорони праці під час проведення занять з навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка» та «Фізичне виховання», спортивних секцій, спортивно-масових заходів, самостійних занять в Національній академії Служби безпеки України», затверджена наказом Національної академії СБ України № 65 від 11.02.2022, Збірник Інструкцій з охорони праці для загального користування). Попередження травматизму забезпечується: чіткою організацією занять та дотриманням методики їх проведення, своєчасною підготовкою місць занять, інвентарю та спорядження, систематичним контролем за дотриманням встановлених норм та вимог безпеки під час проведення практичних занять.

На заняттях з гімнастики, атлетичної гімнастики звертати увагу на правильну техніку виконання вправ та застосування прийомів страхування. При виконанні вправ з обтяженням застосовується повторний метод, метод максимальних зусиль, метод «до відмовлення». Обов'язкове страхування.

Відпрацювання навчальних занять зі здобувачами освіти, які були відсутні з об'єктивних причин визначається індивідуально, враховуючи завантаженість викладача.

Підсумковий контроль у формі диференційованого заліку у 1, 2, 3, 4 семестрах планується в обсязі 2 годин, за рахунок часу, відведеного на практичні заняття.

#### **4. Основні методи навчання**

Фізичне виховання студентів організовується та проводиться протягом першого і другого року навчання, планується рівномірно згідно з бюджетом

навчального часу, відведеного на вивчення дисципліни відповідно до навчального плану підготовки здобувачів освітнього ступеня бакалавр.

Теоретична підготовка здійснюється у формі, надання теоретичних відомостей під час практичних занять та консультацій, набуття знань у години самостійної підготовки.

Основним видом навчальних занять за розкладом є практичні заняття.

Усі практичні заняття комплексної спрямованості, оскільки вирішуються навчальні завдання з різних тем та розділів програми. Послідовність вивчення матеріалу або тема заняття можуть змінюватися в залежності від кліматичних умов та стану навчальної матеріально-технічної бази, але скорочення загального обсягу годин програми не допускається.

Освітній процес з фізичного виховання студентів здійснюється у відповідності з основними положеннями теорії та методики фізичного виховання, а планування та організація занять дозволяють забезпечувати реалізацію принципів спортивного тренування: безперервності та регулярності навчально-тренувального процесу, поступового збільшення фізичного навантаження,

Принцип безперервності та регулярності передбачає, що кожне наступне заняття проводиться тоді, коли ще не зник тренувальний ефект від попереднього заняття.

Принцип поступовості збільшення фізичного навантаження передбачає застосування на кожному етапі навчання навантажень, близьких до максимальних фізичних можливостей студентів, що забезпечує безперервність зростання рівня загальних фізичних якостей.

Загальна фізична підготовка студентів спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості), покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики та спортивних ігор.

Загальна фізична підготовка сприяє веденню здорового способу життя; профілактиці захворювань та фізичній реабілітації; прискоренню адаптації студентів до подальшої професійної діяльності, організації змістовного дозвілля.

Під час освітнього процесу студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» застосовуються різні методичні прийоми, які представляють собою окремі ланки відповідних методів фізичного удосконалення.

Методи навчання спрямовані на оволодіння студентами теоретичними знаннями та практичними навичками щодо удосконалення своїх фізичних якостей.

Навчання техніці виконання фізичних вправ та набуття студентами практичних навичок включає: ознайомлення, розучування і тренування (удосконалення).

Ознайомлення спрямовано на створення у тих, хто навчається правильного уявлення про вправу, що розучується. Для ознайомлення

необхідно: назвати вправу, зразково її показати; роз'яснити техніку виконання вправи та її призначення; а при необхідності показати вправу ще раз по частинах або по розділеннях з одночасним поясненням техніки виконання.

В залежності від підготовленості студентів та складності фізичної вправи застосовуються наступні способи розучування:

- в цілому;
- по частинах;
- по розділеннях;
- за допомогою підготовчих фізичних вправ.

Після розучування вправа виконується в цілому.

Тренування спрямовано на закріплення студентами рухових навичок, удосконалення фізичних якостей. Тренування полягає в багаторазовому повторенні вправи з поступовим ускладненням умов її виконання та підвищенням фізичного навантаження.

Основними методами розвитку фізичних якостей студентів є: рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний, контрольний та змагальний.

Методичними способами організації навчального процесу щодо виконання фізичних вправ можуть бути: індивідуальний, груповий, фронтальний, коловий та поточний.

Методи розвитку спрямовані на удосконалення фізичних якостей, укріплення здоров'я і покращення антропометричних показників.

Методичні прийоми навчання передбачають регулювання фізичного навантаження, у тих хто займається.

Під фізичним навантаженням розуміється ступінь впливу на організм фізичних вправ та характеризується обсягом і інтенсивністю фізичного навантаження.

Основними показниками обсягу фізичного навантаження є: час, витрачений на виконання фізичної вправи; метраж або кілометраж подолання дистанції (у циклічних та комбінованих фізичних вправах); загальна вага обтяження (в фізичних вправах з обтяженнями); сумарне збільшення частоти серцевих скорочень відносно вихідного рівня.

Основними показниками інтенсивності фізичного навантаження є: швидкість руху; швидкість подолання дистанції; разова вага обтяження (в розрахунку на окремий рух); пульсова інтенсивність фізичної вправи.

Під час оцінки інтенсивності фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень використовується наступна градація:

- низька – до 130 уд./хв.;
- середня – 130-150 уд./хв.;
- висока – 150-170 уд./хв.;
- максимальна – понад 170 уд./хв.

Співвідношення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ повинно бути наступним: чим більший обсяг фізичного навантаження, що задається під час виконання вправи, тим менша

його інтенсивність, та навпаки, - чим більша інтенсивність фізичного навантаження, тим менший його обсяг.

Сумарний обсяг фізичного навантаження оцінюється за сумою часу, витраченого на всі фізичні вправи протягом окремого заняття або декількох занять.

Сумарна інтенсивність фізичного навантаження (моторна щільність заняття) характеризується співвідношенням часу, витраченого на безпосереднє виконання фізичної вправи, до загального часу заняття (у відсотках).

Підвищення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження на окремому занятті досягається: скороченням часу на перешикування; стислістю і якістю пояснення; збільшенням кількості повторень, швидкості виконання, маси обтяження; регулюванням тривалості відпочинку; виконанням вправ, усіма хто займається, одночасно або потоком; застосуванням кругового тренування та змагального методу; використанням тренажерів, а також іншого обладнання та інвентарю.

Обсяг та інтенсивність фізичного навантаження на заняттях з фізичного виховання мають відповідати завданням і етапам навчання, рівню підготовленості та віку, тих хто займається.

Методи виховання мають бути спрямовані на формування морально-психологічних якостей у студентів та згуртованості колективів.

Рішення виховних завдань забезпечується:

- застосуванням методів переконання, прикладу, змагання, заохочення, примушення та впливу колективу;
- підбором фізичних вправ, в яких психічні властивості особистості проявляються в найбільшій мірі.

Окрім навчальних занять фізична підготовка має здійснюватися у таких формах:

- самостійні заняття фізичними вправами під методичним керівництвом викладачів;
- масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.

Використання різних форм фізичного виховання студентів створює умови для забезпечення науково - обґрунтованого обсягу активної рухової діяльності, необхідної для нормального функціонування організму.

Пропонується орієнтовний мінімальний тижневий обсяг рухової діяльності з окремих фізичних вправ загальної фізичної підготовки:

*для чоловіків:*

1. Біг – 25-30 км.
2. Підтягування на перекладині – 80-90 разів.
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 150-200 разів.
4. Піднімання всід із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені – 200-250 разів.
5. Стоячи нахили тулуба вперед, ноги прямі – 120-150 разів.
6. Стрибки на місці – 350-400 разів.

для жінок:

1. Біг – 15-17 км.
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 140-150 разів.
3. Піднімання в сід із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені – 150-200 разів.
4. Стоячи нахили тулуба вперед, ноги прямі – 90-120 разів.
5. Стрибки на місці – 350 разів.

## 5. Оцінювання результатів навчання

5.1 Результати навчання здобувача вищої освіти з навчальної дисципліни оцінюються за 100-бальною шкалою як сума балів поточного та підсумкового контролю із застосуванням наступних вагових коефіцієнтів, загальна сума яких дорівнює 1:

Вид контролю	Ваговий коефіцієнт
Поточний контроль (К)	0,4
Підсумковий контроль (ПК)	0,6

**Підсумкова семестрова оцінка (ПСО) обчислюється за формулою: ПСО=К+ПК**

Перевірка та оцінка рівня фізичної підготовленості студентів здійснюється під час контрольних заходів, які включають поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль освітньої діяльності студентів здійснюється під час проведення практичних занять. Результати, показані під час поточного контролю використовуються для корегування методів та засобів навчання, а також для самостійної роботи студентів.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією під час проведення диференційованого заліку та враховуються науково-педагогічним співробітником (працівником) під час визначення підсумкової оцінки з навчальної дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться відповідно до навчального плану у вигляді диференційованого заліку в термін, встановлений планом освітнього процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою з навчальної дисципліни.

Для оцінювання рівня освітньої діяльності студентів одночасно застосовують три системи оцінювання: за національною (4-бальною) шкалою, 100-бальною шкалою та шкалою ЄКТС.

Поточний контроль здійснюється протягом кожного семестру та передбачає оцінку за результати виконання вправ із модулів робочої програми навчальної дисципліни, що характеризують рівень підготовленості з таких фізичних якостей, як швидкість, сила, спритність, витривалість. У 1, 2, 3 і 4 семестрах - біг на 100 м, човниковий біг 4x9 м, підтягування на перекладині (для чоловіків), стрибок у довжину з місця, згинання розгинання рук в упорі лежачі, піднімання тулуба в сід (за 1хв.), бігу на 2000м (для жінок)/3000м (для чоловіків).

Складниками для обчислення балу поточного контролю здобувача вищої освіти є:

Види навчальної діяльності	Кількість балів (максимальна)
Робота на практичних заняттях	За таблицями критеріїв оцінювання
Додаткові бали нараховуються :	
За спортивно-масову роботу:	
Участь у змаганнях на першість НА СБ України	1
Третє місце	2
Друге місце	3
Перше місце	4
Участь у спортивних заходах міського рівня, що проводили Міністерство молоді та спорту України, МОН України, КМО ФСТ «Динамо» України	2
Третє місце	3
Друге місце	4
Перше місце	5
Участь у всеукраїнських спортивних заходах, що проводили Міністерство молоді та спорту України, МОН України, ФСТ «Динамо» України, СБ України	5
Третє місце	10
Друге місце	15
Перше місце	20
Участь у міжнародних змаганнях у складі збірної команди України	10
Третє місце	20
Друге місце	40
Перше місце	60

Під час проведення підсумкового контролю (диференційованого заліку) оцінюється рівень розвитку у студентів витривалості (біг на 2000 та 3000 м.), сили (підтягування на перекладині для чоловіків та згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, піднімання тулуба в положення сидячи із положення лежачи (за 1хв.) у жінок), та швидкісних якостей (біг на 100 м або човниковий біг 4x9 м). Результати обраховуються за 100 бальною шкалою відповідно до таблиці критеріїв оцінювання.

Загальна оцінка визначається середньоарифметичним показником за виконання призначених для перевірки вправ. Підсумкова залікова та оцінка визначається з урахуванням результатів поточного контролю (поточної успішності).

Максимальна кількість балів, які можуть бути отримані здобувачем вищої освіти на диференційованому заліку – 100 балів; для отримання

загальної позитивної оцінки з навчальної дисципліни оцінка за диференційований залік не може бути меншою 60 балів.

**Таблиця критеріїв оцінювання**  
1 курс (чоловіки)

Біг на 100 м	Човниковий біг 4x9 м	Стрибки у довжину з місця	Біг на 3000 м.	Підтягування на перекладні	Згинання розгинання рук в упорі лежачи	Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	Підсумковий контроль (диф. залік) до 100 балів
Результат (сек.)	Результат (сек.)	Результат (см)	Результат (хв. сек.)	Результат (к-ть разів)	Результат (к-ть разів)	Результат (к-ть разів)	
14,2	9,4	225	14.10	12	35	40	100
-	-	224	14.12	-	-	-	98
-	-	223	14.15	-	34	39	96
14,3	9,5	222	14.20	11	-	38	94
-	-	221	14.25	-	33	37	92
14,4	9,6	220	14.30	10	32	36	90
-	-	-	14.33	-	-	-	89
-	-	219	14.36	-	-	-	88
14,5	9,7	-	14.39	-	31	35	87
-	-	218	14.42	-	-	-	86
-	-	-	14.46	-	30	34	85
14,6	9,8	217	14.50	-	-	-	84
-	-	216	14.54	9	29	33	83
-	-	215	14.58	-	-	-	82
14,7	9,9	214	15.02	-	28	32	81
-	-	213	15.06	-	-	-	80
14,8	10,0	212	15.10	-	27	31	79
-	-	211	15.15	-	-	-	77
14,9	10,1	210	15.20	8	26	30	75
-	-	209	15.25	-	-	-	74
-	-	208	15.30	-	-	-	73
15,0	10,2	207	15.35	-	25	29	72
-	-	206	15.40	-	-	-	71
15,1	10,3	205	15.45	-	24	28	70
-	-	204	15.50	-	-	-	69
15,2	10,4	202	15.55	7	23	27	67
-	-	200	16.00	-	-	-	65
15,3	10,5	198	16.05	-	22	26	64
-	-	196	16.10	-	-	-	63
15,4	10,6	194	16.15	-	21	24	62
-	-	192	16.20	-	-	-	61
15,5	10,7	190	16.30	6	20	20	60
> 15,5	> 10,7	< 190	> 16.30	< 6	< 20	< 24	0

**Таблиця критеріїв оцінювання**  
2 курс (чоловіки)

Біг на 100 м	Човниковий біг 4x9 м	Стрибки у довжину змістя	Біг на 3000 м.	Підтягування на перекладині	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Піднімання тулуба в сідза 1 хв.	Підсумковий контроль (диф. залік) до 100 балів
Результат (сек.)	Результат (сек.)	Результат (см.)	Результат (хв, сек.)	Результат (к-ть разів)	Результат (к-ть разів)	Результат (к-ть разів)	
14,0	9,1	235	13.40	14	38	45	100
-	-	234	13.42	-	-	44	98
-	-	233	13.45	-	-	43	96
14,1	9,2	232	13.50	13	37	42	94
-	-	231	13.55	-	-	41	92
14,2	9,3	230	14.00	12	36	40	90
-	-	-	14.03	-	-	-	89
-	-	229	14.06	-	-	-	88
14,3	9,4	-	14.09	-	35	39	87
-	-	228	14.12	-	-	-	86
-	-	-	14.16	-	34	38	85
14,4	9,5	227	14.20	-	-	-	84
-	-	226	14.24	11	33	37	83
-	-	225	14.28	-	-	-	82
14,5	9,6	224	14.32	-	32	36	81
-	-	223	14.36	-	-	-	80
14,6	9,7	222	14.40	-	31	35	79
-	-	221	14.45	-	-	-	77
14,7	9,8	220	14.50	10	30	34	75
-	-	219	14,55	-	-	-	74
-	-	218	15.00	-	-	-	73
14,8	9,9	217	15.05	-	29	33	72
-	-	216	15.10	-	-	-	71
14,9	10,0	215	15.15	-	28	32	70
-	-	214	15.20	-	-	-	69
15,0	10,1	212	15.25	9	27	31	67
-	-	210	15.30	-	-	-	65
15,1	10,2	208	15.35	-	26	30	64
-	-	206	15.40	-	-	-	63
15,2	10,3	204	15.45	-	25	29	62
-	-	202	15.50	-	-	-	61
15,3	10,4	200	16.00	8	24	28	60
> 15,3	> 10,4	< 200	> 16.00	< 8	< 24	< 28	0

**Таблиця критеріїв оцінювання  
1 курс (жінки)**

Біг на 100 м	Човниковий біг 4x9 м	Спринг у довжину змісія	Біг на 2000 м	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	Піднімання тулуба в сідза 1 хв.	Підсумковий контроль (диф. залік) до 100 балів
Результат (сек.)	Результат (сек.)	Результат (см.)	Результат (хв, сек.)	Результат (к-ть разів)	Результат (к-ть разів)	
16,2	10,8	185	11.00	16	32	100
-	-	184	11.02	-	-	98
-	10,9	183	11.05	-	-	96
16,3	-	182	11.10	15	31	94
-	11,0	181	11.15	-	-	92
16,4	11,1	180	11.20	14	30	90
-	-	-	11.23	-	-	89
16,5	-	179	11.26	-	-	88
-	-	-	11.29	-	-	87
16,6	11,2	178	11.32	13	29	86
-	-	-	11.35	-	-	85
16,7	-	177	11.38	-	-	84
-	11,3	176	11.41	-	-	83
16,8	-	175	11.45	12	28	82
-	-	174	11.49	-	-	81
16,9	11,4	173	11.53	-	-	80
17,0	-	172	11.57	11	27	79
17,1	-	171	12.01	-	-	77
17,2	11,5	170	12.05	10	26	75
-	-	-	12.09	-	-	74
17,3	-	169	12.13	-	-	73
-	11,6	-	12.17	-	25	72
17,4	-	168	12.21	9	-	71
-	-	-	12.25	-	24	70
17,5	11,7	167	12.29	-	-	69
17,6	-	166	12.33	8	23	67
17,7	-	165	12.37	-	-	65
17,8	11,8	164	12.41	-	22	64
17,9	-	163	12.45	7	-	63
18,0	11,9	162	12.50	-	21	62
18,1	-	161	12.55	-	-	61
18,2	12,0	160	13.00	6	20	60
> 18,2	> 12,0	< 160	> 13.00	< 6	< 20	0

**Таблиця критеріїв оцінювання**  
2 курс (жінки)

Біг на 100 м	Човниковий біг 4x9 м	Стрибки у довжину з місця	Біг на 2000 м	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	Підсумковий контроль (диф. залік) до 100 балів
Результат (сек.)	Результат (сек.)	Результат (см.)	Результат (хв., сек.)	Результат (к-ть разів)	Результат (к-ть разів)	
16,0	10,5	190	10.40	18	38	100
-	-	189	10.42	-	-	98
-	10,6	188	10.45	-	-	96
16,1	-	187	10.50	17	37	94
-	10,7	186	10.55	-	-	92
16,2	10,8	185	11.00	16	36	90
-	-	-	11.03	-	-	89
16,3	-	184	11.06	-	-	88
-	-	-	11.09	-	-	87
16,4	10,9	183	11.12	15	35	86
-	-	-	11.15	-	-	85
16,5	-	182	11.18	-	-	84
-	11,0	181	11.21	-	-	83
16,6	-	180	11.25	14	34	82
-	-	179	11.29	-	-	81
16,7	11,1	178	11.33	-	-	80
16,8	-	177	11.37	13	33	79
16,9	-	176	11.41	-	-	77
17,0	11,2	175	11.45	12	32	75
-	-	-	11.49	-	-	74
17,1	-	174	11.53	-	-	73
-	11,3	-	11.57	-	31	72
17,2	-	173	12.01	11	-	71
-	11,4	-	12.05	-	30	70
17,3	-	172	12.09	-	-	69
17,4	11,5	171	12.13	10	29	67
17,5	-	170	12.17	-	-	65
17,6	11,6	169	12.21	-	28	64
17,7	-	168	12.25	9	-	63
17,8	11,7	167	12.30	-	27	62
17,9	-	166	12.35	-	-	61
18,0	11,8	165	12.40	8	26	60
> 18,0	> 11,8	< 165	> 12.40	< 8	< 26	0

### 5.3. Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100	<i>Відмінно – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок.</i> Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.
B	84-89	<i>Дуже добре – вище середнього рівня, але з кількома помилками.</i> Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.
C	75-83	<i>Добре – загалом правильна робота, але з певною кількістю помилок.</i> Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.
D	65-74	<i>Задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків.</i> Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.
E	60-64	<i>Достатньо – виконання задовольняє мінімальні вимоги.</i> Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні.
FX	35-59	<i>Незадовільно – потрібна додаткова робота.</i> Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу
F	1-34	<i>Незадовільно – потрібна значна додаткова робота.</i> Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

## 6. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### Рекомендовані джерела інформації

#### Основна література:

1. Організації занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями-жінка СБ України: Навч.-метод. посібник /Л.Л. Шлямар, О.С. Воронцов, О.В.Денисюк, О.В. Івахно, О.П. Бондарович. - Київ: НА СБУ, 2023. - 104с.
2. Фізична культура як основа здорового способу життя співробітників Служби безпеки України: Навч. Посібник /В.О. Волошин, Т.Г. Данько, О.В.Денисюк, [та ін.]. - Київ: Нац. акад. СБУ, 2019. - 248с.
3. Самостійна робота студентів Національної академії Служби безпеки України з фізичного виховання: Навч. посібник /В.О. Волошин, О.В. Денисюк, О. П. Бондарович [та ін.]. - Київ: Нац. акад. СБУ, 2019. - 160с.
4. Проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання в НА СБ України з використання дистанційних технологій: Метод. рекомендації /О.П. Бондарович, Т.Г. Данько. - Київ: НА СБУ, 2021. - 24с.
5. Підготовка особового складу НА СБ України до складання нормативів із фізичної підготовки: Метод. рекомендації /О.П. Бондарович, О.В. Денисюк, В.В. Семенюк. - Київ : Нац. акад. СБУ, 2018. - 44с.

6. Розвиток основних фізичних якостей під час самостійних занять із фізичної підготовки військовослужбовців НА СБ України: Методичні рекомендації /О.П. Бондарович, О.В. Денисюк, В.В. Євтушенко [та ін.]. - Київ: Нац. акад. СБУ, 2016. - 48с.

*Допоміжна література:*

1. Розвиток основних фізичних якостей під час самостійних занять із фізичної підготовки військовослужбовців НА СБ України: Методичні рекомендації /О.П. Бондарович, О.В. Денисюк, В.В. Євтушенко [та ін.]. - Київ: Нац. акад. СБУ, 2016. - 48с.

*Методичні рекомендації:*

1. Механізм зарахування неформальної освіти з дисципліни «СФП», «ФВ» в НА СБ України. Обл. № 83 по ж. 356 від 11.07.2022.

2. Сучасна методика навчання способам орієнтування на місцевості. Обл. № 78 по ж. 356 від 11.07.2022.

3. Тактико-технічна підготовка бігунів на короткі, середні та довгі дистанції. Обл. № 90 по ж. 356 від 11.07.2022.

4. Методика, організація та проведення спортивного орієнтування на різній місцевості. Обл. №75 по ж. 356 від 11.07.2022.

5. Фізичні вправи, як засіб відновлення організму співробітників СБ України після значного розумового навантаження. Обл. № 77 по ж. 356 від 11.07.2022.

6. Розвиток основних фізичних якостей під час самостійних занять із фізичної підготовки військовослужбовців НА СБ України. Обл. № 87 по ж. 356 від 11.07.2022.

7. Профілактика та лікування травм, отриманих під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, фізичного виховання та спортивних змагань методами ЛФК в НА СБ України. Обл. № 61 по ж. 356 від 05.07.2022.

8. Навчання тактики та техніки гри у баскетбол курсантів НА СБ України. Обл. № 48 по ж. 356 від 04.07.2022.

9. Педагогічні конфлікти у закладах вищої освіти: шляхи вирішення та профілактики. Обл. № 89 по ж. 356 від 11.07.2022.

10. Особливості харчування курсантів, що включені до складу збірних команд НА СБ України. Обл. № 80 по ж. 356 від 11.07.2022.

11. Методика навчання стрибкам у довжину. Обл. № 70 по ж. 356 від 07.07.2022.

12. Організація та методика проведення змагань з волейболу. Обл. № 93 по ж. 356 від 29.07.2022.

13. Схеми побудови навчально-тренувального процесу та способи подолання перешкод на різній місцевості. Обл. № 94 по ж. 356 від 29.07.2022.

14. Навчання тактики та техніки гри у баскетбол здобувачів вищої освіти ЗВО України. обл. № 96 по ж. 356 від 03.08.2022.

*Інформаційні ресурси (інтернет-джерела)*

<http://www.uaf.org.ua/> – Федерація легкої атлетики України.

<http://uwf.in.ua/> – Федерація важкої атлетики України.  
<http://ukraine-rg.com.ua/> – Федерація гімнастики України.  
<http://sambo.net.ua/> – Федерація боротьби самбо України.  
<http://www.ukrainejudo.com/> – Федерація дзюдо України.  
<http://fbu.kiev.ua/> – Федерація баскетболу України.  
<http://www.ffu.org.ua/> – Федерація футболу України.  
[www.facebook.com/fvu.in.ua/](http://www.facebook.com/fvu.in.ua/) – Федерація волейболу України.

*Спеціальні кабінети, лабораторії, технічні засоби навчання, інструменти, обладнання, програмне забезпечення тощо, використання яких передбачає навчальна дисципліна тощо:*

Стадіон (багатофункціональний спортивний майданчик, гімнастичний майданчик); спортивний зал (ігровий майданчик, тренажерний зал).

Адреса розміщення робочої програми навчальної дисципліни

Платформа дистанційного навчання Moodle

*(офіційний вебсайт НА СБУ / платформа дистанційного навчання / електронний ресурс навчально-наукового інституту, кафедри, бібліотеки тощо)*

## **7. Дані про перегляд робочої програми навчальної дисципліни**

№ п/п	Дата, номер протоколу засідання кафедри (спільного засідання кафедр)	Рішення за результатами перегляду	Підпис керівника кафедри
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

