

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва кафедри)

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна фізична підготовка

назва навчальної дисципліни

обов'язкова загальна

обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова

за освітньо-професійною програмою «Екологічна безпека»

назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

найменування освітнього ступеня

у галузі знань 10 «Природничі науки»

код та найменування галузі знань

за спеціальністю 101 «Екологія»

код та найменування спеціальності

Рекомендовано кафедрою

фізичної підготовки на

2022– 2023

навчальний рік.

Протокол від «25» липня 2022 року

№12

Силабус розроблений відповідно до робочої програми навчальної дисципліни

«Загальна фізична підготовка»

(назва навчальної дисципліни)

2022 рік

## Загальна інформація про дисципліну

### Анотація дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Загальна фізична підготовка» є загальні та спеціальні задачі фізичної підготовки. Вона є складовою частиною виховання здобувачів вищої освіти і спрямована на зміцнення здоров'я та підвищення його рівня, розвиток фізичних можливостей, вольових якостей, підвищення працездатності.

### Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Головко Валентин Васильович, викладач кафедри фізичної підготовки факультету пожежної безпеки
Контактна інформація	м. Харків, вул. Алчевських, 52/54 НСК Робочий номер телефону – 707-34-04
E-mail	kfr@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	Проблеми розвитку спорту
Професійні здібності	позаштатний тренер з боксу та рукопашного бою
Наукова діяльність за освітнім компонентом	участь у наукових конференціях стосовно актуальних проблем та розвитку фізичної культури, спорту та фізичного виховання.

### Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Практичні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

**Мета** вивчення дисципліни: рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки, підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності фахівців-екологів.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	очна (денна)
<b>Статус дисципліни</b> (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова загальна
<b>Рік підготовки</b>	перший
<b>Семестр</b>	1-й, 2-й
<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	5
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	150

<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	-
- практичні заняття (годин)	72
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсовий проект (робота) (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	78
- індивідуальні завдання (годин)	реферати (40) за рахунок самостійної роботи)
- підсумковий контроль (диференційний залік, екзамен)	диференційний залік

### **Передумови для вивчення дисципліни**

Для успішного навчання необхідне опанування знаннями й навичками з дисципліни: фізична культура (навчальна програма для 10-11 класів).

### **Результати навчання та компетентності з дисципліни**

Відповідно до освітньої-професійної програми «Екологічна безпека», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень	ПР18

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
Здатність працювати в команді	К09

### **Програма навчальної дисципліни**

#### **Теми навчальної дисципліни:**

**МОДУЛЬ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.**

Тема 1.1. Навчання техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.2. Навчання техніки бігу на короткі дистанції (біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.3. Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.4. Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.5. Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

#### МОДУЛЬ 2. ГІМНАСТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.

Тема 2.1. Навчання техніки підтягування на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 2.2. Навчання техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 2.3. Навчання техніки підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 2.4. Навчання техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 2.5. Навчання техніки кута в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

#### Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять:

Назви модулів і тем	Очна (денна) форма					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота	модульна контрольна робота	
<b>1-й семестр</b>						
<b>Модуль 1 ЛЕГКА АТЛЕТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.</b>						
Тема 1.1.	14	-	6	-	8	-
Тема 1.2.	14	-	6	-	8	-
Тема 1.3.	14	-	6	-	8	-
Тема 1.4.	14	-	6	-	8	-
Тема 1.5.	14	-	6	-	8	-
Разом за модулем 1	70	-	30	-	40	-
<b>2-й семестр</b>						
<b>Модуль 2 ГІМНАСТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.</b>						
Тема 2.1.	16	-	8	-	8	-
Тема 2.2.	16	-	8	-	8	-
Тема 2.3.	16	-	8	-	8	-
Тема 2.4.	16	-	8	-	8	-

<b>Тема 2.5.</b>	16	-	10	-	6	-
<b>Разом за модулем 2</b>	80	-	42	-	38	-
<b>Разом</b>	150	-	72	-	78	-

### Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Навчання техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	6
2.	Навчання техніки бігу на короткі дистанції (біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	6
3.	Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	6
4.	Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	6
5.	Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	6
6.	Навчання техніки підтягування на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	8
7.	Навчання техніки згинання та розгинання рук з упором лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	8
8.	Навчання техніки підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	8
9.	Навчання техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол)	8
10.	Навчання техніки кута в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	10

Індивідуальні завдання.

За бажанням здобувач вищої освіти обирає одну з рекомендованих тем та самостійно виконує поглиблене теоретичне завдання. Результати оформлюють звітом у формі реферату.

#### Орієнтовна тематика індивідуальних завдань

1. Система фізичної підготовки в ДСНС України.
2. Спеціальна фізична підготовка працівників ДСНС України.
3. Загальна фізична підготовка працівників ДСНС України.
4. Організація та проведення навчальних занять по розділам фізичної підготовки.
5. Характеристика вправ пожежно-прикладного спорту та їх нормативи.
6. Організація фізичного тренування в процесі навчально-професійної діяльності.
7. Організація спортивно-масової роботи в управліннях та підрозділах ДСНС України.
8. Фізична підготовка в навчальних закладах ДСНС України.
9. Фізична підготовка постійного складу ДСНС України.
10. Перевірка та оцінка фізичної підготовки управління та підрозділів ДСНС України.
11. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості особового складу рятувальних підрозділів.
12. Перевірка та оцінка методичної підготовленості особового складу рятувальних підрозділів.
13. Перевірка організації та методики фізичної підготовки в підрозділах ДСНС України.
14. Характеристика нормативних вимог фізичної підготовки та Нормативів державних тестів з фізичної підготовки для працівників ДСНС України.
15. Вплив фізичних вправ на основні функціональні системи організму фахівців у сфері цивільного захисту.
16. Міри попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.
17. Контроль та облік фізичної підготовки в управліннях та підрозділах ДСНС України.
18. Загальні закономірності розвитку фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість та спритність).
19. Послідовність навчання фізичним вправам, прийомам та діям, щільність та навантаження.
20. Планування, облік та звітність фізичної підготовки в управліннях та підрозділах ДСНС України.
21. Робота спортивних колективів в управліннях та підрозділах ДСНС України.
22. Робота спортивних організаторів, тренерів та судів в підрозділі.

23. Матеріальне та фінансове забезпечення фізичної підготовки в управліннях ДСНС України.
24. Характеристика документів для організації та проведення спортивних змагань у рятувальних підрозділах.
25. Гігієнічні фактори, які враховуються на заняттях з різних видів фізичної підготовки.
26. Питання з фізичної підготовки які відображаються в розкладі дня в управліннях, та в розкладі занять в підрозділу.
27. Підготовка керівників до занять з фізичної підготовки (форми занять).
28. Медичне забезпечення різних форм занять з фізичної підготовки.
29. Самостійний контроль фізичного стану під час занять фізичними вправами.
30. Контроль фізичної підготовки у підрозділах ДСНС України.

### **Засоби оцінювання**

Здійснюється за накопичувальною бально-рейтинговою системою, основною метою якої є регулярна й комплексна оцінка результатів навчальної діяльності та сформованості компетентностей. Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є виконання нормативів з ЗФП та реферати.

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів здійснюється за 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗУ України з переведенням в оцінку за рейтинговою шкалою – ЄКТС та в 4-бальну шкалу.

### **Таблиця відповідності результатів оцінювання знань з навчальної дисципліни за різними шкалами**

За 100-бальною шкалою, що використовується НУЦЗ України	За рейтинговою шкалою (ЄКТС)	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно
80-89	B	добре
65-79	C	
55-64	D	задовільно
50-54	E	
35-49	FX	незадовільно

### **Критерії оцінювання**

#### **Форми поточного та підсумкового контролю №1**

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті, здобувачі вищої освіти виконують навчальні вправи та нормативи з ЗФП.

## Форми поточного та підсумкового контролю №2

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті, здобувачі вищої освіти виконують навчальні вправи та нормативи з ЗФП.

Підсумковий контроль – диференційований залік.

## Розподіл та накопичення балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни

Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
<b>I. Поточний контроль</b>				
Модуль № 1	Практичні заняття	15	6	90
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 1				90
Разом за поточний контроль				90
<b>II. Індивідуальні завдання</b>				до 10
<b>III. Підсумковий контроль (диференційований залік)</b>				0
<b>Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи</b>				100
<b>I. Поточний контроль</b>				
Модуль № 2	Практичні заняття	21	4	84
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 2				84
Разом за поточний контроль				84
<b>II. Індивідуальні завдання</b>				до 16
<b>III. Підсумковий контроль (диференційований залік)</b>				0
<b>Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи</b>				100

### Поточний контроль.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 1-му семестрі (оцінюється від 0 до 6 балів).

6 – 4,5 балів – в повному обсязі володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

4.4 – 3 бали – достатньо повно володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від



20.11.2015р.);

2.9 – 2 бали – в цілому володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці з незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.)

1.9 – 1 бал – частково володіє виконанням нормативів з ЗФП з незначними порушеннями методики виконання вправи які не заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

0.9 – 0 балів – не володіє виконанням нормативів з ЗФП з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.).

### **Індивідуальні завдання.**

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу у1-му семестрі (оцінюється від 0 до 10 балів).

Критерії оцінювання індивідуальних завдань.

10 – 9 балів – самостійна робота здобувачем виконана в повному обсязі;

8.9 – 8 балів – робота виконана в повному обсязі, але допущені незначні помилки;

7.9 – 7 балів – робота виконана майже на 90% від загального обсягу;

6.9 – 6 балів – обсяг виконаних завдань становить від 80% до 89% від загального обсягу;

5.9 – 5 балів – здобувач виконав лише від 70% до 79% від загального обсягу;

4.9 – 4 бали – обсяг виконаної роботи становить від 50% до 69% від загального обсягу;

3.9 – 3 бали – виконана частина роботи складає від 40% до 49% від загального обсягу;

2.9 – 2 бали – складає від 20% до 39 % від загального обсягу;

1.9 – 1 бал – обсяг виконаних завдань складає від 10% до 19% від загального обсягу;

0.9–0 балів – завдання, передбачене на індивідуальну самостійну роботу здобувачем не виконане.

### **Поточний контроль.**

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті у 2-му семестрі (оцінюється від 0 до 4 балів).

4 бали – в повному обсязі володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

3 бали – достатньо повно володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони

праці(норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

2 бали – в цілому володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці з незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє(норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.)

1 бал – частково володіє виконанням нормативів з ЗФП з незначними порушеннями методики виконання вправи які не заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

0 балів – не володіє виконанням нормативів з ЗФП з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.).

### **Індивідуальні завдання.**

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу у 2-му семестрі (оцінюється від 0 до 16 балів).

Критерії оцінювання індивідуальних завдань.

16 – 15 балів – самостійна робота здобувачем виконана в повному обсязі;

14 – 13 балів – робота виконана в повному обсязі, але допущені незначні помилки;

12 – 11 балів – робота виконана майже на 90% від загального обсягу;

10 – 9 балів – обсяг виконаних завдань становить від 80% до 89% від загального обсягу;

8 – 7 балів – здобувач виконав лише від 70% до 79% від загального обсягу;

6 – 5 балів – обсяг виконаної роботи становить від 50% до 69% від загального обсягу;

4 – 3 бали – виконана частина роботи складає від 40% до 49% від загального обсягу;

2.9 – 2 бали – складає від 20% до 39% від загального обсягу;

1.9 – 1 бал – обсяг виконаних завдань складає від 10% до 19% від загального обсягу;

0 балів – завдання, передбачене на індивідуальну самостійну роботу здобувачем не виконане.

Підсумковий контроль.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі диференційованого заліку (1 та 2 семестр), який виставляється як сума балів за всіма видами поточного контролю.

### **Політика викладання навчальної дисципліни**

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання індивідуальних завдань.

2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

3. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.

### **Рекомендовані джерела інформації Література**

1. Загальна фізична підготовка працівників МНС. Навчально-методичний посібник. Краснокутський М.І., Артьомов В.А., Колоколов В.О., Михайлов В.М., Одарюк П.В.-Харків: АЦЗУ,2005. – 145 с.
2. Фізична підготовка. Текст лекцій . Краснокутський М.І., Білоусов А.В., Колоколов В.О., Нікітін В.І. -Харків: АЦЗУ,2006. – 45с.
3. Загальна фізична підготовка. Методичні вказівки з проведення занять. Краснокутський М.І., Білоусов А.В. -Харків: АЦЗУ, 2005. – 22с.
4. Фізична підготовка методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять. Краснокутський М.І., Ануфрієв П.М. -Харків: УЦЗУ,2007. – 80с.
5. Методичні рекомендації щодо виконання контрольних робіт з фізичного виховання для слухачів заочного навчання. Ануфрієв П.М., Краснокутський М.І. -Харків: УЦЗУ, 2007. – 45с.
6. Лижна підготовка. Навчально-методичний посібник. Колоколов В.О., Краснокутський М.І., СемківО.М.-Харків.:НУЦЗУ, 2011. – 162с.
7. Методичні рекомендації до виконання контрольних робіт з фізичної культури для слухачів заочного навчання (перевидання). Краснокутський М.І., Колоколов В.О. -Харків.:НУЦЗУ, 2015. – 16с.
8. Фізична підготовка. Текст лекцій. (перевидання). Краснокутський М.І., Білоусов А.В., Колоколов В.О., Нікітін В.І. -Харків: НУЦЗУ,2015. – 45с.

**Розробники:**



**Валентин ГОЛОВКО**  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)