

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва кафедри)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична підготовка

назва навчальної дисципліни

вибіркова

обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова

за освітньою освітньо-професійною програмою Охорона праці

назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

найменування освітнього ступеня

у галузі знань 26 "Цивільна безпека"

код та найменування галузі знань

за спеціальністю 263 «Цивільна безпека»

код та найменування спеціальності

Рекомендовано кафедрою
Фізичної підготовки на 2022- 2023

(назва кафедри)

навчальний рік.

Протокол від «25» липня 2022 року

№ 12

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної
дисципліни Фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

2022 рік

Загальна інформація про дисципліну

Анотація дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізична підготовка» є робота направлена на рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки. Вона є складовою частиною виховання населення спрямована на зміцнення здоров'я та підвищення його рівня, розвиток фізичних можливостей, вольових якостей, підвищення працездатності і життєдіяльності.

Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Кононович Вячеслав Генріхович начальник кафедри фізичної підготовки факультету пожежної безпеки, кандидат наук з державного управління
Контактна інформація	м. Харків, вул. Алчевських 52/54 НСК Робочий номер телефону – 707-34-04
E-mail	kfp@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	- філософія спорту, організація та проведення спортивно-масових заходів, змагань.
Професійні здібності	- позаштатний тренер з гирьового спорту
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 охорони праці.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	вибіркова
Рік підготовки	1 курс
Семестр	2-й
Обсяг дисципліни:	

- в кредитах ЄКТС	3
- кількість модулів	1
- загальна кількість годин	90
Розподіл часу за навчальним планом:	
- лекції (годин)	2
- практичні заняття (годин)	2
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсовий проект (робота) (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	86
- індивідуальні завдання (годин)	реферати за рахунок самостійної роботи
- підсумковий контроль (диференційний залік, екзамен)	диференційний залік

Передумови для вивчення дисципліни

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

Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої-професійної програми «Охорона праці», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Володіти культурою мислення, технологією освоєння соціального досвіду на рівні, необхідному для професійної діяльності	ПРН02
Демонструвати вміння щодо проведення заходів з ліквідування надзвичайних ситуацій та їх наслідків, аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт	ПРН20
Передбачати безпечну роботу газодимозахисної служби, експлуатацію комплектів засобів індивідуального захисту рятувальників	ПРН24
Організувати та проводити навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях, заняття з особовим складом підрозділу; доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення та власний досвід у сфері професійної діяльності	ПРН25

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
Здатність зберігати та примножувати моральні,	К02

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	
Навички міжособистісної взаємодії	K07
Здатність працювати як в команді, так і автономно	K08
Здатність до проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, робіт з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у разі їх виникнення	K22

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛЬ 1 РОЗВИТОК ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.

Тема 1.1. Навчання техніки підтягування на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 1.2. Навчання техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 1.3. Навчання техніки підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 1.4. Навчання техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол)

Тема 1.5. Навчання техніки кута в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 1.6. Навчання техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.7. Навчання техніки бігу на короткі дистанції (біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.8. Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.9. Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.10. Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

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

Назви	Заочна (дистанційна) форма
--------------	-----------------------------------

модулі в і тем	Кількість годин					
	усьог о	у тому числі				
		лекці ї	практичні (семінарськ і) заняття	лаборатор ні заняття (інші види занять)	самостійн а робота	модульна контрольн а робота
2- й семестр						
МОДУЛЬ 1 РОЗВИТОК ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.						
Тема 1.1.	9	2	-	-	7	-
Тема 1.2.	9	-	-	-	9	-
Тема 1.3.	9	-	-	-	9	-
Тема 1.4.	9	-	-	-	9	-
Тема 1.5.	9	-	-	-	9	-
Тема 1.6.	9	-	-	-	9	-
Тема 1.7.	9	-	-	-	9	-
Тема 1.8.	9	-	-	-	9	-
Тема 1.9.	9	-	-	-	9	-
Тема 1.10.	9	-	2	-	7	-
Разом за модулем 1	90	2	2	-	86	-

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.	-
2.	Навчання техніки бігу на короткі дистанції (біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	-
3.	Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	-
4.	Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	-
5.	Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	-

6.	Навчання техніки підтягування на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	-
7.	Навчання техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	-
8.	Навчання техніки підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	-
9.	Навчання техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол)	-
10.	Навчання техніки кута в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	2

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. Організація проведення ранкової фізичної зарядки в підрозділі.
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.

Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

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: проведення лекційних, практичних а також самостійна робота здобувачів. Для закріплення теоретичних знань, здобуття необхідних практичних навичок.

Для здобувачів вищої освіти заочної (дистанційної) форми навчання передбачено виконання модульних робіт.

Модульна робота № 1 «Фізичні якості та методика їх розвитку» виконується під час вивчення теми 1.10. Для цього кожний здобувач отримує індивідуальне завдання за методичними вказівками. Модульна робота виконується у часи самостійної роботи та підлягає захисту.

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів за освітніми компонентами, здійснюється за 100-бальною шкалою, що використовується в

НУЦЗУ України з переведенням в оцінку за рейтинговою шкалою – ЄКТС тав 4-бальну шкалу.

Таблиця відповідності результатів оцінювання знань з навчальної дисципліни за різними шкалами

За 100-бальною шкалою, що використовується в 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

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті методом тестового контролю. У процесі вивчення дисципліни здобувачі виконують модульні роботи.

Здобувачу вищої освіти необхідно обрати одну з рекомендованих тем та самостійно виконати поглиблене теоретичне завдання. Результати завдання оформити звітом у формі реферату.

Викладачем оцінюється рівень здобувача, логічність та послідовність під час відповіді, самостійність мислення, впевненість в правоті своїх суджень, вміння виділяти головне, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, уміння публічно чи письмово представити звітний матеріал.

Критерії оцінювання

Форми поточного та підсумкового контролю №1

Поточний контроль проводиться у формі індивідуального опитування

Підсумковий контроль успішності проводиться у формі диференційованого заліку, який виставляється як сума балів за всіма видами навчальної роботи.

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

I. Поточний контроль				
Модуль № 1	Лекції	1	0	10
	Семінари	0	0	0
	Практичні заняття	1	8	8
	Модульна контрольна робота	1	50	50
Разом за модуль № 1				68
Разом за поточний контроль				68
II. Індивідуальні завдання (науково-дослідне)				до 32
III. Підсумковий контроль (диференційний залік)				0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100

* – обов'язкові види навчального контролю.

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми освітнього процесу:

- поточне оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу;
- оцінка (бали) за модульну контрольну роботу;
- оцінка (бали) за індивідуальну самостійну роботу;
- оцінка (бали) за лекції.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання практичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) за набутими навичками під час вивчення теоретичного матеріалу та виконання завдань практичних вправ.

Критерії оцінювання знань здобувачів за лекції в 2-му семестрі (оцінюється від 0 до 10 балів).

10-9 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

8-7 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

6-5 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

4-3 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

2-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 2-му семестрі (оцінюється в діапазоні від 0 до 8 балів).

8-7 балів – в повному обсязі володіє виконанням нормативів з ФП з дотриманням методики виконання вправ;

6-5 балів – достатньо повно володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправ;

4-3 бали – в цілому володіє виконанням нормативів з ФП з дотриманням методики виконання вправ;

2-1 бал – частково володіє виконанням нормативів з ФП з незначними порушеннями методики виконання вправ;

0.9-0 балів – не володіє виконанням нормативів з ФП з порушеннями методики виконання вправи.

Критерії оцінювання знань здобувачів за модульну контрольну роботу в 2-му семестрі (оцінюється від 0 до 50 балів).

50-40 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

39-29 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;
28-18 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;
17-6 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;
5-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

Перелік теоретичних питань для модульної контрольної роботи :

1. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей.
Харчування спортсменів (в залежності від виду спорту).
2. Організація фізичної підготовки гірських рятівників та кінологів.
3. Характеристика загартування організму під час виконання фізичних вправ.
4. Організація та проведення контрольної перевірки рівня фізичної підготовки особового складу пожежної частини у відповідності до наказу №10 МНС України.
5. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту(штурмова драбина) на першість пожежно-рятувальної частини.
6. Організація та проведення перевірки рівня фізичної підготовки особового складу навчального закладу.
7. Перевірка стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу.
8. Умови виконання фізичних вправ в системі ДСНС України та їх нормативи (Наказ №10).
9. Зміст спеціальної фізичної підготовки співробітників ДСНС України.
10. Організація та проведення змагань з волейболу на першість пожежно-рятувальної частини.
11. Організація та проведення змагань з міні-футболу на першість пожежно-рятувальної частини.
12. Організація та проведення змагань з бігу на 100 м на першість пожежно-рятувальної частини.
13. Організація та проведення змагань з гирьового спорту на першість пожежно-рятувальної частини.
14. Організація та проведення змагань з бігу на 3000 м на першість пожежно-рятувальної частини.
15. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту(3-х колійна драбина) на першість пожежно-рятувальної частини.
16. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини з пожежно-прикладного спорту.
17. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини, з легкої атлетики.
18. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини з гирьового спорту.
19. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (бойове розгортання) на першість пожежно-рятувальної частини.
20. Особиста та загальна гігієна на заняттях з фізичної підготовки.
21. Організація роботи спортивної секції з пожежно-прикладного спорту в пожежно-рятувальної частині.
22. Організація роботи спортивної секції з легкої атлетики у пожежно-рятувальної частині.
23. Організація роботи спортивної секції з волейболу в пожежно-рятувальної частині.

частині.

24. Організація роботи спортивної секції з шахів в пожежно-рятувальній частині.

25. Організація роботи спортивної секції з боротьби самбо в пожежно-рятувальній частині.

26. Організація роботи спортивної секції з гирьового спорту в пожежній частині.

27. Організація та методика проведення навчальних занять по розділам фізичної підготовки (примірники план-конспекту).

28. Міри попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.

29. Організація та методика проведення спортивно-масової роботи в пожежній частині.

30. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України,

31. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості в підрозділі (контроль вправ: підтягування, біг 100м, біг на 3000м (примірники-документів).

32. Методика розвитку основних фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість та спритність).

33. Організація та проведення спортивно-розважальних змагань (сценарій та протоколи).

34. Організація та проведення спортивного свята у частині (навчальному закладі), присвяченого... (пам'ятна дата – за вибором).

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 2-му семестрі (оцінюється від 0 до 32 балів).

Критерії оцінювання індивідуальних завдань.

32-29 балів – самостійна робота здобувачем виконана в повному обсязі;

28-25 балів – робота виконана в повному обсязі, але допущені незначні помилки;

24-21 балів – робота виконана майже на 90% від загального обсягу;

20-17 балів – обсяг виконаних завдань становить від 80% до 89% від загального обсягу;

16-13 балів – здобувач виконав лише від 70% до 79% від загального обсягу;

12-9 балів – обсяг виконаної роботи становить від 50% до 69% від загального обсягу;

8-6 балів – виконана частина роботи складає від 40% до 49% від загального обсягу;

5-3 бали – складає від 20% до 39% від загального обсягу;

2 бали – обсяг виконаних завдань складає від 10% до 19% від загального обсягу;

1 бал – в цілому обсяг виконаних завдань складає менше 10% 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 (2 семестр), який виставляється як сума балів за всіма видами навчальної роботи.

Політика викладання навчальної дисципліни

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

Розробник:

Вячеслав КОНОНОВИЧ
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)