

Анотація

Знання отримані під час вивчення навчальної дисципліни «Загальна фізична підготовка» дозволяють виконувати обов'язки пожежного-рятувальника під час несення служби, під час ліквідації наслідків надзвичайної ситуації та гасінні пожеж у відповідності до вимог керівних документів, а також з урахуванням гендерного аспекту та питань гендерної рівності. Предметом вивчення навчальної дисципліни є робота направлена на рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки, на підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності працівників ДСНС України і складається із органічно пов'язаного між собою комплексного рішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, а також робота з пожежно-технічним обладнанням, спеціальним спорядженням для виконання рятувальних робіт на висоті; правила безпеки праці під час проведення всіх видів робіт.

1. Інформація про викладача

Загальна інформація	Колоколов Віталій Олексійович викладач кафедри фізичної підготовки факультету пожежної безпеки
Контактна інформація	м. Харків, вул. Алчевських 52/54 НСК Робочий номер телефону – 707-34-04
E-mail	kfp@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси*	
Професійні здібності*	

* – заповнюється за бажанням НПП.

2. 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>).

3. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

Пререквізити:. основи пожежно-рятувальної справи та пожежно-рятувальна підготовка.

Постреквізити: охорона праці в галузі, організація служби та підготовки, пожежна тактика, організація аварійно-рятувальних робіт.

Характеристика навчальної дисципліни

Мета викладання дисципліни: робота направлена на рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки, на підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності працівників ДСНС України.
Основні завдання вивчення дисципліни: сформувані у майбутнього фахівця чіткі знання і вміння щодо виконання функціональних обов'язків пожежного-рятувальника в підрозділах Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

знання:

- загальні основи фізичної підготовки працівників ДСНС України;
- роль і місце фізичної підготовки у загальній системі оперативно-службової діяльності працівника ДСНС України;
- принципи організації та методи проведення занять з особовим складом зі спеціальною та загально фізичною підготовкою;
- особливості організації спеціальної та загально фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у підрозділах ДСНС України;
- заходи з дотримання вимог охорони праці під час проведення занять з спеціальною та загально фізичної підготовки;
- організацію проведення занять з дисципліни з особовим складом підрозділів;
- вимоги безпеки праці під час організації, проведення та виконання вправ зі спеціальної підготовки за різними напрямками за призначенням;
- роль та місце рятувальної та загальної фізичної підготовки в системі службової підготовки особового складу підрозділів ДСНС України;
- значення рятувальної та загальної фізичної підготовки для підвищення готовності для виконання дій за призначенням підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України;
- вимоги до використання та зберігання пожежно-технічного обладнання для виконання рятувальних робіт;

комунікація:

- - зрозуміле і недвозначне донесення власних висновків, а також знань та пояснень, що їх обґрунтовують та базуються на поняттях, правових нормах, правилах та вимогах пожежної безпеки призначених для протипожежного захисту та гасіння пожежі, в тому числі до фахівців і нефахівців.

автономія та відповідальність:

- - прийняття рішень в умовах складних та непередбачуваних обставин, що потребує застосування знань, умінь та навичок спрямованих на запобігання виникненню пожеж, обмеження їх розвитку, убезпечення людей, захист матеріальних цінностей, докільля від впливу небезпечних чинників пожежі, а також створення умов для пожежогасіння.
- - відповідальність за розвиток професійного знання і практик, оцінку стратегічного розвитку команди здатність до подальшого навчання, яке значною мірою є автономним та самостійним.

Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти:

- здатність працювати як в команді, так і автономно;
- навички здійснення безпечної діяльності;
- здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та проблеми, які характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, під час практичної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів моніторингу та прогнозування, запобігання виникненню пожеж та їх гасіння.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Денна форма навчання
Рік підготовки	1-й
Семестр	1-й
Обсяг кредитів ЄКТС	2
Загальна кількість годин	44 год.
Лекції	0 год.
Практичні, семінарські	22 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	28 год.
Вид підсумкового контролю	диференційний залік
Семестр	2-й
Обсяг кредитів ЄКТС	1
Загальна кількість годин	28 год.
Лекції	0 год.
Практичні, семінарські	14 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	24 год.
Вид підсумкового контролю	диференційний залік
Семестр	3-й
Обсяг кредитів ЄКТС	1
Загальна кількість годин	24 год.
Лекції	0 год.
Практичні, семінарські	12 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	22 год.
Вид підсумкового контролю	диференційний залік
Семестр	4-й
Обсяг кредитів ЄКТС	2
Загальна кількість годин	48 год.
Лекції	0 год.
Практичні, семінарські	24 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	34 год.
Вид підсумкового контролю	диференційний залік

4. Календарно-тематичний план викладання дисципліни

Тривалість академічної години в Університеті становить 40 хвилин. Дві

академічні години становлять пару академічних годин, що триває 80 хвилин без перерви.

Тиждень навчання	Тема та її зміст	Вид навчальних занять
1 семестр (15 тижнів)		
Модульний контроль № 1		
	<p>Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 5000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Вивчення техніки підтягування на перекладині, Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Вивчення техніки кут в упорі на брусах. Тренування</p>	<p>Лк. – 0 год. ПЗ – 22 год. СР – 28 год.</p>

	техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	
Всього		50 годин
2 семестр (21 тижнів)		
Модульний контроль № 2		
	<p>Вивчення техніки підтягування на перекладині, Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Вивчення техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол</p>	<p>Лк. – 0 год. ПЗ – 14 год. СР – 24 год.</p>
Всього		38
3 семестр (15 тижнів)		
Модульний контроль № 3		
	<p>Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на</p>	<p>Лк. – 0 год. ПЗ – 12 год. СР – 22 год.</p>

	<p>3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 5000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p>	
Всього		34
4 семестр (20 тижнів)		
Модульний контроль № 4		
	<p>Удосконалення техніки підтягування на перекладині, Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Удосконалення техніки підтягування на перекладині, Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Удосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Удосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Удосконалення техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Удосконалення техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Удосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Удосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p>Удосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах.</p>	<p>Лк. – 0 год. ПЗ – 24 год. СР – 34 год.</p>

Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). Удосконалення техніки кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). Удосконалення техніки кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). Удосконалення техніки кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	
Всього	58 годин

Примітка: Лк. – лекція; ПЗ – практичне заняття; МКР – модульна контрольна робота; СР – самостійна робота.

5. Список рекомендованої літератури

Наказ МНС України № 10 від 5.08.04 року «Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України»

Краснокутський М.І., Нікітін В.І., Колоколов В.О., Білоусов А.В. «Фізична підготовка: текст лекцій» - 2014 р.

Кононович В.Г. «Фізична підготовка: методичні рекомендації до проведення занять: Розділ: Гімнастика та силова підготовка» - 2010 р.

6. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Оцінювання результатів навчання з дисципліни «Загальна фізична підготовка» здійснюється за накопичувальною бально-рейтинговою системою, основною метою якої є регулярна й комплексна оцінка результатів навчальної діяльності та сформованості компетентностей.

Оцінювання компетентностей здобувачів здійснюється з використанням трьох шкал:

перша – національна (традиційна) – 4-бальна (чотирибальна);

друга – рейтингова шкала оцінювання – ЄКТС;

третья – накопичувальна шкала – 100-бальна.

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Вид навчальної роботи	Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
I. Поточний контроль			
Модуль № 1	Лекції*	-	0
	Семінари	-	0
	Практичні заняття*	11	9,1
	Модульна контрольна робота*	-	-

Разом за модуль № 1				100
Разом за поточний контроль				100
II. Індивідуальна самостійна робота				0
III. Письмовий екзамен				0
Разом за всі види навчальної роботи				100
Модуль № 2	Лекції*	-	-	0
	Семінари	-	-	0
	Практичні заняття*	7	14	100
	Модульна контрольна робота*	-	-	-
Разом за модуль № 2				100
Разом за поточний контроль				100
II. Індивідуальна самостійна робота				0
III. Письмовий екзамен				0
Разом за всі види навчальної роботи				100
Модуль № 3	0	-	-	0
	100	-	-	0
	Практичні заняття*	6	16.6	100
	Модульна контрольна робота*	-	-	0
Разом за модуль № 3				100
Модуль № 4	0	-	-	0
	100	-	-	0
	Практичні заняття*	12	8.3	100
	Модульна контрольна робота*	-	-	0
Разом за модуль № 4				100
Разом за поточний контроль				100
II. Індивідуальна самостійна робота				0
III. Письмовий екзамен				0
Разом за всі види навчальної роботи				100

* – обов'язкові види навчального контролю.

Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів:

- поточного контролю роботи здобувача впродовж семестру;
- підсумкового контролю успішності.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної 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 поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті за 1- 4 модулі (оцінюється в діапазоні від 0 до 17 балів):

17-15,3 балів – виконання нормативів з ЗФП на оцінку відмінно, з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорон праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

15,1-13,6 балів – виконання нормативів з ПРП на оцінку добре, з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорон праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

13,4-11,05 балів – Виконання нормативів з ПРП на оцінку добре, з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорон праці з **незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє** (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.)

8 правильних відповідей на тестові питання;

10,8-9,35 балів – Виконання нормативів з ПРП на оцінку задовільно, з незначними порушеннями методики виконання вправи які не заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорон праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

9,1-8,5 балів – Виконання нормативів з ПРП на оцінку задовільно, з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорон праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

8,3-5,95 бали – Виконання нормативів з ПРП на оцінку незадовільно, з порушеннями методики виконання вправи які заважають виконувати вправу та дотриманню заходів з охорон праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

0 – 5,78 балів Не завершує виконання нормативів з ПРП, допускає значні порушеннями методики виконання вправи які заважають виконувати вправу та не дотримається заходів з охорон праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.)

Формою підсумкового контролю є диференційний залік, який виставляється як сума балів за всі види навчальної роботи.

Критерії виставлення оцінки за диференційний залік (оцінюється від 0 до 100 балів):

90-100 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

80-89 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

65-79 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

55-64 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

50-54 балів – частково володіє навчальним матеріалом;

35-49 балів – не володіє навчальним матеріалом.

Отримані здобувачем бали за накопичувальною 100-бальною шкалою оцінювання знань переводяться у національну шкалу та в рейтингову шкалу ЄКТС згідно з таблицею.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами з навчальної дисципліни

Накопичувальна 100-бальна шкала	Рейтингова шкала ЄКТС	Національна шкала
90-100	A	відмінно
80-89	B	добре
65-79	C	
55-64	D	задовільно
50-54	E	
35-49	FX	незадовільно
1-34	F	

9. Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь у вивченні та відпрацюванні методики виконання практичних навчальних вправ, обговорення 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. З навчальною метою під час заняття мобільними пристроями дозволяється користуватися тільки з дозволу викладача.

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

Розробник:
Викладач кафедри
фізичної підготовки



Володимир ЖОГЛО