

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 «Загальна 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 | Нікітін Вячеслав Іванович 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 | - організація та проведення спортивно-масових заходів, змагань. |
| Професійні здібності | - позаштатний тренер з тренер з волейболу |
| 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 |
|--|-----------------------|
| | очна (денна) |
| 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) | - |
| - практичні заняття (годин) | 38 |
| - семінарські заняття (годин) | - |
| - лабораторні заняття (годин) | - |
| - курсовий проект (робота) (годин) | - |
| - інші види занять (годин) | - |
| - самостійна робота (годин) | 52 |
| - 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 |
| Організовувати 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, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку | К02 |

| | |
|--|-----|
| 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 модулі в і тем | Очна (денна) форма | |
| | Кількість годин | |
| | усьог | у тому числі |

| | о | лекції ї | практичні (семінарські) заняття | лабораторні заняття (інші види занять) | самостійна робота | модульна контрольна робота |
|--|-----------|-------------|---------------------------------------|---|----------------------|----------------------------------|
| 2- й семестр | | | | | | |
| МОДУЛЬ 1 РОЗВИТОК ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ. | | | | | | |
| Тема 1.1. | 9 | - | 4 | - | 5 | - |
| Тема 1.2. | 9 | - | 4 | - | 5 | - |
| Тема 1.3. | 9 | - | 4 | - | 5 | - |
| Тема 1.4. | 9 | - | 4 | - | 5 | - |
| Тема 1.5. | 9 | - | 4 | - | 5 | - |
| Тема 1.6. | 9 | - | 4 | - | 5 | - |
| Тема 1.7. | 9 | - | 4 | - | 5 | - |
| Тема 1.8. | 9 | - | 4 | - | 5 | - |
| Тема 1.9. | 9 | - | 4 | - | 5 | - |
| Тема 1.10. | 9 | - | 2 | - | 7 | - |
| Разом за модулем 1 | 90 | - | 38 | - | 52 | - |

Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|----------|---|--------------------|
| 1. | Навчання техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10х10 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол. | 9 |
| 2. | Навчання техніки бігу на короткі дистанції (біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол. | 9 |
| 3. | Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол. | 9 |
| 4. | Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол. | 9 |
| 5. | Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол. | 9 |
| 6. | Навчання техніки підтягування на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол | 9 |

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

Індивідуальні завдання.

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

Орієнтовна тематика індивідуальних завдань

1. Фізична підготовка як засіб підвищення якості професійної підготовки працівника ДСНС України.
2. Фізичні якості та методика їх розвитку.
3. Інструкторсько-методичні навички працівника ДСНС України з організації фізичної підготовки.
4. Організація та проведення спортивно-масової роботи в 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.

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 дослідження. Результати дослідження оформити звітом у формі реферату, презентації або наукового експонату.

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, відсоток унікальності та запозичення текстового документу (плагіат), уміння публічно чи письмово представити звітний матеріал.

Критерії оцінювання

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль проводиться у формі фронтального та індивідуального опитування

Підсумковий контроль проводиться у формі диференційного заліку.

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

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 № | Лекції | - | - |

| | | | | |
|---|----------------------------|----|---|-------|
| 1 | Семінари | - | - | - |
| | Практичні заняття | 19 | 5 | 95 |
| | Модульна контрольна робота | - | - | - |
| Разом за модуль № 1 | | | | 95 |
| Разом за поточний контроль | | | | 95 |
| II. Індивідуальні завдання (науково-дослідне) | | | | до 10 |
| 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 індивідуальну самостійну роботу;

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 поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 2-му семестрі (оцінюється від 0 до 5 балів).

5 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

4 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

3 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом;

2 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом але з деякими помилками;

1 бал – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 1-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 балів – 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 бали – обсяг виконаних завдань складає від 10% до 19% від загального обсягу;

0.9-0 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 семінарських 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.

5. При виконанні індивідуальної самостійної роботи до захисту допускаються реферати, які містять не менше 50% оригінального тексту при перевірці на плагіат.

Засоби провадження освітньої діяльності

Під час проведення лекційних та практичних занять з навчальної дисципліни використовується засоби провадження освітньої діяльності, такі як:

- спеціалізовані аудиторії;
- легкоатлетичні доріжки;
- спортивні зали;
- тренажерні зали;
- спортивний інвентар.

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 НІКІТІН
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)