

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ІМЕНІ ГЕРОЇВ ЧОРНОБИЛЯ
ФАКУЛЬТЕТ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНИХ СИЛ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

« Фізична підготовка»
циклу обов'язкової підготовки
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
галузь знань 26 «Цивільна безпека»
спеціальність 263 «Цивільна безпека»
за освітньо-професійною програмою «Охорона праці»
мова навчання українська

Рекомендовано кафедрою
спеціальної та фізичної підготовки
на: 2023-2024 навчальний рік
Протокол від «17» серпня 2023 року № 1

«Силабус розроблено згідно робочої програми
навчальної дисципліни «Фізична підготовка»_

2023 рік

Загальна інформація про дисципліну

Анотація дисципліни. Знання та вміння отримані під час вивчення навчальної дисципліни « Фізична підготовка» сприяють розвитку професійних якостей здобувачів вищої освіти. Застосовують для правильного і безпечного поведіння.

Даний курс передбачає теоретичне і практичне викладення матеріалу з урахуванням професійно-прикладної фізичної підготовки, який визначено вузом відповідно до подальшої професійної діяльності випускників. В програмі суворо дотримуються принципи спортивного тренування та фізичного виховання.

Навчальна програма направлена на укріплення та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, всебічний та гармонічний розвиток, виховання високих морально-вольових якостей, формує спеціальні знання, необхідні для широкого використання засобів фізичного виховання в професійно-службовій діяльності і повсякденному житті, а також життєво важливих спеціальних та спортивних вмінь та навичок.

Набуті знання та вміння дозволять зберігати та примножувати 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, та стати на захист Вітчизни.

Відмінною особливістю даного курсу є те, що всі практичні заняття проводяться з використанням матеріально-технічної бази кафедри СтаФП Інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, що дозволяє максимально наблизити до реальних умов відпрацювання питань, які виносяться для вивчення.

Інформація про науково-педагогічного(них) працівника(ів)

Загальна інформація	Наталія КАЛАШНИК викладач кафедри спеціальної та фізичної підготовки факультету оперативно-рятувальних сил
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Панченка, 13. СК, ауд. 205
E-mail	kalashnyk_nataliia@chipb.org.in
Наукові інтереси*	
Професійні здібності*	майстер спорту України

Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Практичні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Інституту(<http://chipb.ddns.net/distance/schedule>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щочетверга з 15.00 до 16.00 в спортивному комплексі. У разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

Мета вивчення навчальної дисципліни «Фізична підготовка» полягає у підготовці та засвоєння здобувачами вищої освіти теоретичних знань з основ фізичної підготовки, набуття практичних навичок для зміцнення здоров'я, забезпечуючих всебічний та гармонічний розвиток, виховання високих морально-вольових якостей, формування спеціальних знань, необхідних для широкого використання засобів фізичного виховання в професійно-службовій діяльності і повсякденному житті, а також життєво важливих спеціальних вмінь та навичок, що можуть знадобитися під час воєнного часу.

Вдосконалення навичок в проведенні занять з фізичної підготовки здійснюються на практичних заняттях, які проводяться в обстановці, наближеній до реальної (за нормативний час), що вимагає від здобувачів вищої освіти прояву вольових та фізичних якостей. На одне практичне заняття планується виконання (навчити, тренувати) не більше двох вправ. Навчальні вправи, методи та способи їх виконання сприяють розвитку сили, спритності, витривалості, сміливості, закріплюють та вдосконалюють навички протягом всього процесу навчання шляхом систематичного повторення попередньо вивчених вправ в різних умовах і комбінаціях.

Основні завдання вивчення дисципліни:

- сформувати високі моральні і бойові якості, колективізм і товариську взаємодопомогу ;
- виховати любов та відданість Україні та народу України;
- виховати психологічну стійкість в екстремальних умовах, витривалість, сміливість й силу волі;
- навчити вміло виконувати практичні вправи;
- набути навичок методики проведення занять з фізичної підготовки.

У результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен отримати та набути

знання:

- загальні основи фізичної підготовки працівників ДСНС України;
- принципи і методи організації та проведення занять з фізичної підготовки та спортивно-масової роботи;
 - заходи дотримання вимог охорони праці під час проведення занять з фізичної підготовки;
 - принципи здорового способу життя.

уміння:

- впевнено і кваліфіковано виконувати практичні вправи, прийоми та контрольні нормативи з фізичної підготовки.
- здійснювати самоконтроль за станом здоров'я.
- постійно підвищувати свою фізичну підготовленість.
- підтримувати загальну і спеціальну працездатність під час

навчання.

комунікацію:

- взаємодія в колективі з метою виконання завдань; продукування деталізованих усних і письмових повідомлень, зокрема у професійній діяльності; вільне спілкування з питань, що стосуються вивчення навчальної дисципліни, з колегами; використання академічної української мови у професійній діяльності та дослідженнях.

- зрозуміле і не двозначне донесення власних висновків а також знань та пояснень, що обґрунтовуються і базуються на поняттях, правових нормах, правилах та вимогах, призначених, у тому переліку для фахівців і не фахівців.

автономію та відповідальність:

- після вивчення курсу фахівець має оволодіти знаннями, та уміння для, самостійного та кваліфікованого прийняття рішень необхідних для захисту населення та територій, запобігання та ліквідації надзвичайних ситуацій, прийняття рішень в умовах складних та непередбачуваних обставин з застосуванням знань, умінь і навичок спрямованих на запобігання катастроф, стихійних явищ, аварій, воєнних дій обмеження їх розвитку, убезпечення людей, захист матеріальних цінностей, довкілля від впливу небезпечних чинників, а також створення умов і здійснення цивільного захисту населення;

- автономна та самостійна відповідальність за розвиток професійних знань і практик, оцінку стратегічного розвитку команди, здатності до подальшого навчання.

- здатність до організації безпечної експлуатації техніки, устаткування, спорядження у сфері професійної діяльності, створення безпечних і здорових умов праці.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти	
	очна (денна)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни	<i>обов'язков</i> <i>а</i>	<i>обов'язкова</i>
Рік підготовки	1-й	
Семестр	2-й	
Обсяг дисципліни:		
- в кредитах ЄКТС	3	
- кількість модулів	1	
- загальна кількість годин	120 год.	

Розподіл часу за навчальним планом:		
- лекції (годин)		
- практичні заняття (годин)	50 год.	
- семінарські заняття (годин)		
- лабораторні заняття (годин)		
- курсовий проект (робота) (годин)		
- МКР (годин)		
- самостійна робота (годин)	70 год.	
- індивідуальні завдання (науково-дослідне) (годин)		
- підсумковий контроль	диф.залік	

Передумови вивчення дисципліни:

Пререквізити: Основи біології людини.

Підготовка з надання домедичної допомоги. Виробнича санітарія

Постреквізити: переддипломна практика.

Результати навчання та компетентності з дисципліни.

Відповідно до освітньо-професійної програми «Охорона праці» підготовки здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 263 «Цивільна безпека» галузь знань 26 «Цивільна безпека» вивчення навчальної дисципліни «Фізична підготовка» повинно забезпечити:

досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	Абревіатура
Володіти культурою мислення, технологією освоєння соціального досвіду на рівні, необхідному для професійної діяльності.	ПРН02.
. Розробляти тексти та документи з питань професійної діяльності, спілкуватися українською професійною мовою; читати й розуміти фахову іншомовну літературу, використовуючи її у соціальній і професійній сферах; демонструвати культуру мислення та виявляти навички щодо організації культурного діалогу на рівні, необхідному для професійної діяльності.	ПРН05
. Демонструвати вміння щодо проведення заходів з ліквідування надзвичайних ситуацій та їх наслідків, аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.	ПРН20
. Згуртовувати особовий склад навколо ідеї державної незалежності та усвідомлення відповідальності за збереження високої бойової готовності	ПРН32

--	--

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	Абревіатура
. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.	ЗК01
Здатність зберігати та примножувати 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.	ЗК02. ЗК03.
Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.	ЗК04.
Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово	ЗК09.
Навики здійснення безпечної діяльності	СК11.
Усвідомлення функцій держави, форм реалізації цих функцій, правових основ цивільного захисту, охорони праці; дотримання основних принципів здійснення цивільного захисту та державної політики з питань охорони праці.	СК12
. Здатність оперувати термінами та визначеннями понять у сфері цивільного захисту, охорони праці; основними положеннями, вимог та правил стосовно проведення моніторингу, організування та впровадження заходів щодо запобігання, ліквідування надзвичайних ситуацій.	СК30.
Здатність надавати домедичну допомогу постраждалим особам в екстремальних та бойових умовах	СК31
. Здатність самостійно виконувати обов'язки при несенні	

служби	
Очікувані компетентності з дисципліни	
1. Здатність. демонструвати вміння щодо проведення заходів з ліквідування надзвичайних ситуацій та їх наслідків, аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт	ПРН20
2.Спроможність. обирати оптимальні заходи і засоби, спрямовані на зменшення професійного ризику, захист населення, запобігання надзвичайним ситуаціям. управляти роботою та стратегічним розвитком колективу в процесі здійснення професійної діяльності, а також діяльністю підприємства	ПРН07

Програма навчальної дисципліни Теми навчальної дисципліни

Модуль 1. Легка атлетика, спортивні ігри.

Тема №1. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Література: [Баз.:1, 2, 3, 4, 6, 8. Доп.: 1, 4, 7,].

Тема №2. Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Література: [Баз.: 1,2, 4, 6, 10. Доп.: 1, 4, 7, 10].

Тема №3. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Література: [Баз.: 3, 4,9,10. Доп.: 1, 2,3, 7, 10,].

Тема №4. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг 5000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Література: [Баз.:1,5, 3, 4, 6,12. Доп.: 1, 5, 9,10].

Тема №5. Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Література: [Баз.: 1,2, 6, 11. Доп.: 2, 4, 6, 8].

Тема №6 Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Література: [Баз.: 3, 6, 11, 12. Доп.: 1, 4, 7, 10].

Тема №7. Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах та згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Література: [Баз.:1, 2, 3, 4, 6, 8. Доп.: 1, 4, 7,].

Тема №8. Вивчення техніки стрибка в довжину з місця. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Література: [Баз.: 3, 4,9,10. Доп.: 1, 2,3, 7, 10,].

Тема №9. Вивчення техніки піднімання ніг із вису стоячи на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Література: [Баз.:1,5, 3, 4, 6,12. Доп.: 1, 5, 9,10].

Контрольні заходи:

Залік.

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

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				Поточний контроль
л		пз	лаб	с.р.		
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1.						
Змістовий модуль 1. Фізична підготовка.						
Тема №1. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.	10		6		4	опитування, практичні завдання, індивідуальна робота
Тема 2. Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг 1000 м). Спеціально-бігові вправи.	10		4		6	опитування, практичні завдання,

Тренування техніки та тактики гри у футбол.					індивідуальна робота
Тема 3. . Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.	10		4	6	опитування, практичні завдання, індивідуальна робота
Тема 4. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг 5000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.	10		4	6	опитування, практичні завдання, індивідуальна робота
Тема 5. Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	10		4	6	опитування, практичні завдання, індивідуальна робота
Тема 6. Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	10		4	6	опитування, практичні завдання, індивідуальна робота
Тема № 7. Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах та згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	10		4	6	опитування, практичні завдання, індивідуальна робота
Тема №8. Вивчення техніки стрибка в довжину з місця. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	10		4	6	опитування, практичні завдання, індивідуальна робота
Тема №9. Вивчення техніки піднімання ніг із вису стоячи на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	8		4	4	опитування, практичні завдання, індивідуальна робота

залік	2		2			
Разом за модулем 1	90		40		50	
Усього годин	90		40		50	

Індивідуальні завдання (орієнтовна тематика індивідуальних завдань)

Індивідуальні завдання можуть виконуватись здобувачами під час самостійної роботи. Формами виконання індивідуальних завдань є: написання рефератів, есе, дайджесту, аналітичного огляду, аналізу практичних та проблемних ситуацій, підготовка результатів власних досліджень та ін.

Тематика індивідуальних занять, що наведена у програмі є орієнтовною. Здобувачам надається право вільного вибору теми індивідуальної роботи, що повинна відповідати таким критеріям як: актуальність та відповідність завданням навчальної дисципліни.

Детальний опис форм, вимоги до виконання та критерії оцінювання індивідуальних завдань здобувачів викладені у методичних вказівках до виконання індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія».

1. Проблема екстремальності фізичних навантажень у сучасній психологічній науці.
2. Екстремальне фізичне навантаження у житті та діяльності людини.
3. Вплив екстремальних умов професійної діяльності на здоров'я пожежних-рятувальників
4. Шляхи та засоби збереження, підтримки та відновлення працездатності персоналу ДСНС України в пост екстремальний період.
5. Місце та роль фізичної культури в збереженні здоров'я персоналу ДСНС України.
6. Війна як екстремальна ситуація для організму людини..
7. Фізична підготовка як засіб збереження, підтримки та відновлення працездатності персоналу ДСНС України в пост екстремальний період.
8. Фізичне виховання і спорт у подоланні негативних наслідків бойового стресу у персоналу ДСНС України.
9. Аналіз змісту положень нормативно-правових актів щодо їх впливу на здоров'я персоналу ДСНС України.
10. Міжнародний досвід проведення реабілітації фахівців ризиконебезпечних професій, засобами фізичної культури та спорту.
11. Нормативно-правове забезпечення проведення занять з фізичної підготовки із персоналом ДСНС України.
12. Практичні терапевтичні підходи у допомозі при подоланні посттравматичних стресів засобами фізичної культури та спорту.

13. Фізіологічні фактори, що впливають на формування стратегій стрес-долаючої поведінки персоналу ДСНС України.

14. Вплив фізичної втоми на морально-психологічний стан підрозділів ризиконебезпечних галузей.

15. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного загартування і розвитку

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10х10 м, біг на 100 м). 1.1 Спеціально-бігові вправи. 1.2 Тренування техніки та тактики гри у футбол.	6
2.	Тема 2. Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг 1000 м). 2.1 Спеціально-бігові вправи. 2.2 Тренування техніки та тактики гри у футбол.	4
3.	Тема 3. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг 3000 м). 3.1. Спеціально-бігові вправи. 3.2. Тренування техніки та тактики гри у футбол.	4
4.	Тема 4. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг 5000 м). 4.1. Спеціально-бігові вправи. 4.2. Тренування техніки та тактики гри у футбол.	6
5.	Тема 5. Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). 5.1 Вивчення техніки підтягування на перекладині, 5.2 5.2 Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 5.3. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	4
6.	Тема 6. Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). 6.1 Вивчення техніки підйому переворотом на	6

	перекладині, 6.2 Вивчення техніки комплексно-силової вправи (КСВ). 6.3 Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	
7.	Тема № 7. Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах та згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). 7.1 Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах . 7.2 Вивчення згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 7.3 Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	6
8.	Тема №8. Вивчення техніки стрибка в довжину з місця. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). 8.1 Вивчення техніки стрибка в довжину з місця. 8.2 Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	6
9.	Тема №9. Вивчення техніки піднімання ніг із вису стоячи на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). 9.1 Вивчення техніки піднімання ніг із вису стоячи на перекладині. 9.2 Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	6
	залік	2
	Разом	50

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1.. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10х10 м, біг на 100 м). 1.1 Спеціально-бігові вправи. 1.2 Тренування техніки та тактики гри у футбол.	10
2.	Тема 2. Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг 1000 м). 2.1 Спеціально-бігові вправи. 2.2 Тренування техніки та тактики гри у футбол.	10
3.	Тема 3. . Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг 3000 м).	10

	3.1. Спеціально-бігові вправи. 3.2. Тренування техніки та тактики гри у футбол.	
4.	Тема 4. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг 5000 м). 4.1. Спеціально-бігові вправи. 4.2. Тренування техніки та тактики гри у футбол.	8
5.	Тема 5. Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). 5.1 Вивчення техніки підтягування на перекладині, 5.2 5.2 Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 5.3. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	6
6.	Тема 6. Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). 6.1 Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, 6.2 Вивчення техніки комплексно-силової вправи (КСВ). 6.3 Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	8
7.	Тема № 7. Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах та згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). 7.1 Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах . 7.2 Вивчення техніки згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 7.3 Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	6
8.	Тема №8. Вивчення техніки стрибка в довжину з місця. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). 8.1 Вивчення техніки стрибка в довжину з місця. 8.2 Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	6
9.	Тема №9. Вивчення техніки піднімання ніг із вису стоячи на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). 9.1 Вивчення техніки піднімання ніг із вису стоячи на	6

	перекладині. 9.2 Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	
	Разом	70

Засоби оцінювання

Для оцінювання результатів навчання з дисципліни «Фізична підготовка» використовується поточний та підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті методом здавання нормативів. У процесі вивчення дисципліни здобувачі виконують дев'ять тестових завдань. Підсумкова форма контролю - диференційний залік.

Перелік завдань для підготовки до заліку.

Виконання щоденної ранкової зарядки з вионанням в кінці вправ з підтягування та відтискання від підлоги. Кросова підготовка тричі на тиждень по 20-30 хвилин, спеціальні бігові вправи з прискореннями.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- стандартизовані тести;
- залік.

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.

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

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

Критерії оцінювання

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль проводиться у формі виконання практичних вправ. Підсумковий контроль проводиться у формі заліку та складається з трьох практичних завдань.

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Розподіл балів, які отримують здобувачі, за результатами опанування навчальної дисципліни, формою підсумкового контролю якого є: диференційний залік, який виставляється як сума балів за всі види навчальної роботи, а також здачі трьох нормативів.

Розподіл балів, які отримують здобувачі, за результатами опанування навчальної дисципліни, формою підсумкового контролю якого є: диференційний залік, який виставляється як сума балів за всі види навчальної роботи, а також здачі трьох нормативів.

Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
II семестр. Поточний контроль				
Модуль № 1	Лекції*			
	Семінари			
	Практичні заняття*	9	10	60
	Лабораторні роботи*			
	(Залік)	1	40	40
Разом за 2 семестр				100
Разом за поточний модуль				0
II. Індивідуальна самостійна робота				0
III. Іспит				0
Разом за всі види навчальної роботи				100

Модуль 1 - оцінювання в балах

T1.	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	Залік	Загалом
10	10	10	5	5	5	5	5	5	40	100

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Оцінювання результатів навчання з дисципліни 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;
- третя - накопичувальна шкала - 100-бальна.

* - 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 практичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) за набутими навичками під час вивчення матеріалу та виконання практичних завдань.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання дисципліни. Здійснюється шляхом складання здобувачами за результатами вивчення першого модулю дисципліни – заліку.

Підсумковий контроль складається з трьох завдань. Він передбачає оцінювання практичної підготовки здобувачів вищої освіти із всього курсу дисципліни (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) за набутими навичками під час вивчення матеріалу та виконання практичних завдань.

Виконання практичних завдань повинне відобразити необхідний рівень рухових вмінь та навичок, передбачених програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці.

Критерії оцінювання вмінь здобувачів на підсумковому контролі (оцінюється від 0 до 40 балів).

У разі не згоди із результатом підсумкового контролю або порушенням процедури його проведення здобувач має право на **їхнє оскарження**. **Порядок такого оскарження викладений у Положенні** про організацію освітнього процесу в Національному університеті цивільного захисту України.

Оцінювання самостійної роботи. Результати самостійної роботи спеціально не оцінюються, але виявляються під час діагностики вмінь та навичок з навчальної дисципліни. Навчальний матеріал дисципліни, засвоєний у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль, передбачений робочим навчальним планом, разом з іншим навчальним матеріалом дисципліни і оцінюється за критеріями відповідного підсумкового контролю.

Оцінювання індивідуальних завдань здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем практичних занять, контролюється під час модульного та підсумкового контролів. Оцінювання

завдань індивідуальної роботи здійснюється в діапазоні від 0 до 9 балів, у другому модулі – від 0 до 5 балів, і залежать від форми виконання індивідуального завдання, наприклад:

Реферат: 3 бали – у роботі здобувачі правильно виокремили основні положення з різних джерел, логічно та структурно об'єднали їх, коротко проаналізували та зробили ґрунтовні узагальнюючі висновки. Дотримано усі вимоги щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що включає вітчизняні та іноземні літературні джерела;

2 бали – у роботі здобувачі в цілому правильно виокремили основні положення кожного з джерела, але не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Дотримано більшість вимог щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що складається лише з вітчизняних літературних джерел;

1 бал – у роботі здобувачі фрагментарно виокремили основні положення кожного з джерела, не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Не дотримано вимог щодо структурної побудови роботи. Список використаної літератури оформлений не вірно або відсутній;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Підготовка огляду певної наукової проблеми/аналізу ситуації:

5 балів – робота виконана у повному обсязі із чітким дотриманням визначеної структури. Робота містить ґрунтовний аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

4 бали – робота виконана у повному обсязі із дотриманням визначеної структури за виключенням деяких елементів. Робота містить аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

3 бали – робота виконана частково із дотриманням визначеної структури, що містить більшість необхідних елементів. Робота містить поверхневий аналіз, висновки та окремі рекомендації з порушеної проблеми;

2 бали – робота виконана частково. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, окремі висновки. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, висновки зроблені не вірно. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

8. Засоби провадження освітньої діяльності

Практичні заняття з даної дисципліни проводяться в спортивному залі інституту, спортивному комплексі інституту.

Під час проведення занять використовуються секундоміри, спортивний інвентар, спортивні тренажери.

**Перелік рекомендованих завдань
для самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

Тема 1. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м).

1.1 Спеціально-бігові вправи.

1.2 Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Тема 2. Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг 1000 м).

2.1 Спеціально-бігові вправи.

2.2 Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Тема 3. . Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг 3000 м).

3.1. Спеціально-бігові вправи.

3.2. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Тема 4. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг 5000 м).

4.1. Спеціально-бігові вправи.

4.2. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Тема 5. Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

5.1 Вивчення техніки підтягування на перекладині, 5.2 5.2 Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

5.3. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 6. Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

6.1 Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині,

6.2 Вивчення техніки комплексно-силової вправи (КСВ).

6.3 Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема № 7. Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах та згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

7.1 Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах .

7.2 Вивчення техніки згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 7.3 Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема №8. Вивчення техніки стрибка в довжину з місця. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

8.1 Вивчення техніки стрибка в довжину з місця.

8.2 Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема №9. Вивчення техніки піднімання ніг із вису стоячи на перекладині.

Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

9.1 Вивчення техніки піднімання ніг із вису стоячи на перекладині.

9.2 Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Перелік тестових завдань для підготовки до заліку

Перелік контрольних тестових завдань для підготовки до підсумкового контролю (диференційний залік):

1. Виконання нормативу з бігу на 100 м
2. Виконання нормативу з бігу на 1000 м;
- 3 Виконання нормативу з згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) та підтягування не перекладаєні (хлопці).

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 запізналися 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.

4. До здачі заліку допускаються здобувачі, які отримали позитивні оцінки по всім контрольним нормативам.

Засоби провадження освітньої діяльності

Практичні заняття з даної дисципліни проводяться в спортивному залі інституту, спортивному комплексі інституту.

Під час проведення занять використовуються секундоміри, спортивний інвентар, спортивні тренажери.

Рекомендовані джерела інформації Нормативні документи

1. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 565.

2. Освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія» підготовки здобувача на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки». Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України.

Базова:

1. Закон України „Про правові засади цивільного захисту”, затверджений

Указом Президента України від 24.06. 2004р. №1859 – IV.

2. Правила безпеки праці в підрозділах МНС України від 7.05.2007 р. № 312.

3. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану: навчальний посібник / за ред. М. Ковалю. Львів: ЛДУБЖД, 2023. 308 с. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: Посібник. – Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. – 352 с.

4. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч.1. – Черкаси: Видавництво, 2005. – 420 с.

5 Наказ ДСНС України від 05.12.2018 № 707 «Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників у сфері цивільного захисту» [Електронний ресурс] // ДСНС України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0707388-18>.

6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 439 с.

7. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. - с. 10-13.

8. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. С. 9-17.

9. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

10. Уілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту і рухової активності (переклад з англійської). - К.: Олімпійська література, 1997. - С. 294.

11. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Пороги, 2007 – 486 с.

12. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль, 2008. – 276 с.

Допоміжна:

1. Аргунов О.С., Іващенко В.П., Чипиленко Л.І., Ярова В.Д. Організаційно-методичні вказівки до конспекту уроку з фізичної культури: Методичні рекомендації.. – Черкаси: 1993.- 66 с.є.ж

2. Артюшин Л.М., Мосов С.П., Охременко О.Р. Праця в особливих умовах. К. : НАОУ, 2004. 94 с.

3. Грибенюк Г.С. Розвиток саморегуляції у професійній діяльності майбутніх рятувальників. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля МНС України, 2006. 539 с.

4. Жордочко Р.В., Соколов Ю.Л., Соколов Л.М. Розвиток гнучкості спортсмена. – К.: Здоров'я, 1980. – С. 8.

5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993

6. Кришталь М.А. Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : навч. посіб. Черкаси : Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2011. 226 с.

7. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. К. : Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2006. 395 с.

8. Мюллер Й. Історична дисертація про козаків... //Всесвіт. - 1988. - № 6. - с. 133.

9. Наказ МВС України від 26.04.2018 № 340 «Про затвердження Статуту дій у надзвичайних ситуаціях органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту та Статуту дій органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту під час гасіння пожеж» [Електронний ресурс] // МВС України. URL :<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0801-18>.

10. Наливайко Д.С. Козацька християнська республіка. - К.: Дніпро, 1992. - С. 108.

Інформаційні ресурси

Банк методичних і навчальних матеріалів ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля
НУЦЗ України <http://chipb.ddns.net/library/>.

Розробник:

Старший викладач кафедри С та ФП



Наталія КАЛАШНИК