

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ  
УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНИХ СИЛ  
(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА ПОЖЕЖНОЇ ТА РЯТУВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ  
(назва кафедри)

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спеціальна та загальна фізична підготовка  
(назва навчальної дисципліни)

обов'язкова професійна  
(обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)

за освітньою (освітньо-професійною, освітньо-науковою) програмою  
радіаційний та хімічний захист  
назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти  
найменування освітнього ступеня

у галузі знань 16 «Хімічна та біоінженерія»  
код та найменування галузі знань

за спеціальністю 161 «Хімічні технології та інженерія»  
код та найменування спеціальності

Рекомендовано кафедрою  
Пожежної та рятувальної підготовки на 2023- 2026  
(назва кафедри)

навчальний рік.

Протокол від «20» серпня 2023 року № 1

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної  
дисципліни «Спеціальна та загальна фізична підготовка»  
(назва навчальної дисципліни)

2023 рік

## Анотація

Знання отримані під час вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна та 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.

Даний курс передбачає формування у майбутнього фахівця чітких знань і вмінь щодо виконання посадових інструкцій в підрозділах Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту, з врахуванням:

- вимог нормативно-правових документів щодо організації та діяльності оперативно-рятувальної служби;

- призначення, принципів будови, тактико-технічних характеристик та правил експлуатації пожежно-технічного оснащення та спеціального спорядження;

- правил безпеки праці під час проведення оперативних робіт з використанням пожежно-рятувальної техніки, озброєння та оснащення.

Відмінною особливістю даного курсу є те, що всі практичні заняття проводяться з використанням матеріально-технічної бази кафедри та НПРЧ НУЦЗ України, що дозволяє максимально приблизити до реальних умов відпрацювання питань, які виносяться на заняття.

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

Загальна інформація	Белюченко Дмитро Юрійович старший викладач кафедри пожежної та рятувальної підготовки факультету оперативно-рятувальних сил
Контактна інформація	м. Харків, вул. Баварська, 7, кабінет №312а. Робочий номер телефону – 707-35-16.
E-mail	mr.funt1984@i.ua
Наукові інтереси	
Професійні здібності	
Наукова діяльність за освітнім компонентом	

### 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>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

**Мета:** Підготовка фахівців, здатних розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері хімічних технологій, хімічного та радіаційного захисту, підвищення рівня хімічної та радіаційної безпеки, що передбачає застосування певних теорій та методів і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	Очна (денна)
Статус дисципліни (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова професійна
Рік підготовки	2023-2026
Семестр	1-й, 2-й, 3-й, 5-й, 6-й.
<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	7
- кількість модулів	5
- загальна кількість годин	210
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	
- практичні заняття (годин)	134
- семінарські заняття (годин)	
- лабораторні заняття (годин)	
- курсовий проект (робота) (годин)	
- інші види занять (годин)	
- самостійна робота (годин)	76
- індивідуальні завдання (науково-дослідне) (годин)	
- підсумковий контроль (диференційний залік, екзамен)	1-й, 2-й, 3-й, 5-й, 6-й.

### 3. Передумови для вивчення дисципліни

Теоретичний матеріал навчальної дисципліни «Засоби індивідуального та колективного захисту», «Аварійно-рятувальні роботи з радіаційного та хімічного захисту в надзвичайних ситуаціях».

### 4. Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми радіаційний та хімічний захист,

назва

вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Підтримувати високу професійну підготовку, проводити заняття з радіаційної та хімічної підготовки, забезпечувати комплектність і збереження спеціального обладнання, приладів, засобів індивідуального захисту.	ПР25

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
Здатність до дій в особливих умовах, пов'язаних із високим рівнем фізичного навантаження.	К-24

## **Програма навчальної дисципліни**

### **Теми навчальної дисципліни:**

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

Тема 1.1. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу.

Тема 1.1.1. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 1.1.2. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 1.1.3. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 1.1.4. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.

Тема 1.1.5. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.

Тема 1.1.6. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.

Тема 1.1.7. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.

Тема 1.1.8. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.

Тема 1.1.9. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.

Тема 1.2.1. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки гімнастичних вправ.

Тема 1.2.2. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині.

Тема 1.2.3. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи.

Тема 1.2.4. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки комплексно-силові вправи.

Тема 1.2.3. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою.

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

Тема 2.1. Гімнастика. Легка атлетика. Навчання методики та техніки гімнастичних вправ та техніки бігу

Тема 2.2.2. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції

Тема 2.2.3. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції

Тема 2.2.4. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи, біг на середні дистанції.

Тема 2.2.5. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи, біг на середні дистанції.

Тема 2.2.6. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки комплексно-силові вправи, біг на довгі дистанції дистанції.

Тема 2.2.7. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки комплексно-силові вправи, біг на довгі дистанції дистанції.

Тема 2.2.8. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою, біг на середні дистанції.

Тема 2.2.9. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки кута в упорі на брусах, біг на середні дистанції.

Тема 2.4.1. Легка Атлетика. Гімнастика. Навчання методики та техніки бігу, гімнастичні вправи. Тема 2.4.2. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, підтягування на перекладині.

Тема 2.4.3. Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, згинання та розгинання рук з упора лежачи

Тема 2.4.4. Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, згинання та розгинання рук з упора лежачи

Тема 2.4.5. Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції, комплексно-силова вправа.

Тема 2.4.6. Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції, жим гирі вагою 24 кг однією рукою.

### МОДУЛЬ 3. ВПРАВИ З РЯТУВАЛЬНИМИ МОТУЗКАМИ.

Тема 3.1. Надягання спеціального захисного одягу Л-1.

Тема 3.2. В'язання подвійної рятувальної петлі з надяганням її на потерпілого.

Тема 3.3. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 3-го та 4-го поверху навчальної башти.

Тема 3.4. Порядок транспортування потерпілих в умовах ведення бойових дій.

### МОДУЛЬ 4. ВПРАВИ З РУЧНИМИ ПОЖЕЖНИМИ ДРАБИНАМИ.

Тема 4.1. Рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки з 2-го та 3 го поверху навчальної башти

Тема 4.2. Саморятування з 2-го та 3-го поверху навчальної башти за допомогою рятувальної мотузки.

Тема 4.3. Перенесення, підвішування і підйом по штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти

Тема 4.4. Зняття з пожежного автомобіля перенесення, встановлення і підйом по висувній драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти

Тема 4.5. Порядок проведення оперативного розгортання в умовах ведення бойових дій.

Тема 4.6. Встановлення пожежно-рятувального автомобіля на вододжерело; пожежний гідрант та пожежне водоймище з приєднанням двох всмоктувальних рукавів та сітки

Тема 4.7. Надягання костюму Trelchem Super..

Тема 4.8. Робота в АСП в промисловій зоні ТДК (пересування у складі ланки)

Тема 4.9. Робота в АСП в житловій зоні ТДК (пошук потерпілих)

Тема 4.10. Робота в АСП (транспортування постраждалого по горизонтальній поверхні)

### МОДУЛЬ 5. ВПРАВИ З ОПЕРАТИВНОГО РОЗГОРТАННЯ.

Тема 5.1. Оперативне розгортання з подачею ствола ГПС 600 через робочу лінію на три рукава  $d=51\text{мм}$  від автоцистерни

Тема 5.2. подача одного ствола «Б» через робочу лінію на три рукава  $d 51\text{ мм}$  від автоцистерни

Тема 5.3. Оперативне розгортання з подачею переносного лафетного ствола по 2-х магістральних лініях (на 3 рукава  $d 77\text{ мм}$  кожна) з установкою автоцистерни на пожежний гідрант

Тема 5.4. Оперативне розгортання з подачею одного ствола “Б” від автоцистерни з використанням гідроліватора

Тема 5.5. Саморяткування з 4-го поверху навчальної башти за допомогою рятувальної мотузки.

Тема 5.6. Організація робочого місця та проведення порятунку потерпілого за допомогою щита спинального іммобілізаційного з висотних об'єктів в умовах ведення бойових дій.

Тема 5.7. Робота в АСП в ТДК (прокладка рукавної лінії через вузький лаз)

Тема 5.8. Робота в АСП в ТДК (подолання тренажеру «Лабіринт»)

Тема 5.9. Робота в АСП в ТДК (виконання оперативних завдань в промисловій зоні)

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

Назви модулів і тем	Очна (денна) форма				
	Кількість годин				
	усього	у тому числі			
лекції		практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота	модуль на контрольна робота
<b>1- й семестр</b>					
<b>Модуль 1 Легка атлетика. Спортивні ігри.</b>					
Тема 1.1. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу.	3		2		1
Тема 1.1.1. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.	3		2		1
Тема 1.1.2. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.	3		2		1
Тема 1.1.3. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.	3		2		1
Тема 1.1.4. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.	3		2		1
Тема 1.1.5. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.	3		2		1
Тема 1.1.6. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.	3		2		1
Тема 1.1.7. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.	3		2		1

Тема 1.1.8. Легка атлетика Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції..	3		2		1	
Тема 1.1.9. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.	3		2		1	
Тема 1.2.1. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки гімнастичних вправ.	3		2		1	
Тема 1.2.2. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині.	3		2		1	
Тема 1.2.3. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи.	3		2		1	
Тема 1.2.4. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки комплексно-силові вправи.	3		2		1	
Тема 1.2.3. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою.	3		2		1	
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>30</b>		<b>15</b>	
<b>2- й семестр</b>						
<b>Модуль 2 Гімнастика. Спортивні ігри.</b>						
Тема 2.1. Гімнастика. Легка атлетика. Навчання методики та техніки гімнастичних вправ та техніки бігу	3		2		1	
Тема 2.2.2. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції	3		2		1	
Тема 2.2.3. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції	3		2		1	
Тема 2.2.4. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи, біг на середні дистанції.	3		2		1	
Тема 2.2.5. Гімнастика. Легка	3		2		1	

атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи, біг на середні дистанції.						
Тема 2.2.6. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки комплексно-силові вправи, біг на довгі дистанції дистанції.	3		2		1	
Тема 2.2.7. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки комплексно-силові вправи, біг на довгі дистанції дистанції.	3		2		1	
Тема 2.2.8. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою, біг на середні дистанції.	3		2		1	
Тема 2.2.9. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки кута в упорі на брусах, біг на середні дистанції.	3		2		1	
Тема 2.4.1. Легка Атлетика. Гімнастика. Навчання методики та техніки бігу, гімнастичні вправи.	3		2		1	
Тема 2.4.2. Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, підтягування на перекладині,	3		2		1	
Тема 2.4.3. Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, згинання та розгинання рук з упора лежачи	3		2		1	
Тема 2.4.4. Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, згинання та розгинання рук з упора лежачи	3		2		1	
Тема 2.4.5. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції, комплексно-силова вправа Легка Атлетика. Гімнастика.	3		2		1	
Тема 2.4.6. Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття:	3		2		1	



Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції, жим гирі вагою 24 кг однією рукою.						
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>30</b>		<b>15</b>	
<b>3- й семестр</b>						
<b>Модуль 3 Вправи з рятувальними мотузками</b>						
Тема 3.1. Надягання спеціального захисного одягу Л-1.	8		4		4	
Тема 3.2. В'язання подвійної рятувальної петлі з надяганням її на потерпілого.	8		4		4	
Тема 3.3. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.	8		4		4	
Тема. 3.4. Порядок евакуації потерпілих в умовах ведення бойових дій	6		2		4	
<b>Разом за модулем 3</b>	<b>30</b>		<b>14</b>		<b>16</b>	
<b>5- й семестр</b>						
<b>Модуль 4 Вправи з ручними пожежними драбинами.</b>						
Тема 4.1. Рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки з 2-го та 3-го поверху навчальної башти	6		4		2	
Тема 4.2. Саморятування з 2-го та 3-го поверху навчальної башти за допомогою рятувальної мотузки.	6		4		2	
Тема 4.3. Підйом по штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти	6		4		2	
Тема 4.4. Зняття з пожежного автомобіля висувної пожежної драбини перенесення, встановлення і підйом у вікно 3-го поверху навчальної башти	6		4		2	
Тема 4.5. Порядок проведення оперативного розгортання в умовах ведення бойових дій	6		4		2	
Тема 4.6. Встановлення пожежно-рятувального автомобіля на вододжерело; пожежний гідрант та пожежне водоймище з приєднанням двох всмоктувальних рукавів та сітки	4		2		2	
Тема 4.7. Надягання костюму Trelchem Super	4		2		2	
Тема 4.8. Робота в АСП в промисловій зоні ТДК (пересування у складі ланки)	3		2		1	
Тема 4.9. Робота в АСП в	2		2			

житловій зоні ТДК (пошук потерпілих)						
Тема 4.10. Робота в АСП (транспортування постраждалого по горизонтальній поверхні)	2		2			
<b>Разом за модулем 4</b>	<b>45</b>		<b>30</b>		<b>15</b>	
<b>6- й семестр</b>						
<b>Модуль 5 Вправи з оперативного розгортання.</b>						
Тема 5.1. Оперативне розгортання з подачею ствола ГПС 600 через робочу лінію на три рукава d=51мм від автоцистерни	6		4		2	
Тема 5.2. Подача одного ствола «Б» через робочу лінію на три рукава d 51 мм від автоцистерни	6		4		2	
Тема 5.3. Оперативне розгортання з подачею переносного лафетного ствола по 2-х магістральних лініях (на 3 рукава d 77 мм кожна) з установкою автоцистерни на пожежний гідрант	6		4		2	
Тема 5.4. Оперативне розгортання з подачею одного ствола “Б” від автоцистерни з використанням гідроелеватора	6		4		2	
Тема 5.5. Саморяткування з 4-го поверху навчальної башти за допомогою рятувальної мотузки.	6		4		2	
Тема 5.6. Організація робочого місця та проведення порятунку потерпілого за допомогою щита спинального іммобілізаційного з висотних об’єктів в умовах ведення бойових дій	4		4		2	
Тема 5.7. Робота в АСП в ТДК (прокладка рукавної лінії через вузький лаз)	3		2		1	
Тема 5.8. Робота в АСП в ТДК (подолання тренажеру «Лабіринт»)	4		2		2	
Тема 5.9. Робота в АСП в ТДК (виконання оперативних завдань в промисловій зоні)	4		2		2	
<b>Разом за модулем 5</b>	<b>45</b>		<b>30</b>		<b>15</b>	

### **Форми та методика викладання та вивчання**

Основні форми навчального процесу при вивченні освітніх компонент, навчальні заняття (лекції, практичні заняття, консультації); самостійна робота здобувачів; робота в наукових бібліотеках та мережі Інтернет; контрольні заходи (поточне оцінювання, модульне оцінювання, підсумкове оцінювання).

Метод викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в

залежності від цілей і завдань, виду занять, змісту теми, можливостей (інтелектуальних, психологічних, морально-етичних тощо) здобувачів, наявних умов і часу, відведеному для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи: пояснювально-ілюстративний метод (розповідь, лекція, пояснення, робота з роздатковим матеріалом, підручником, демонстрація та ін.)

В ході проведення практичного заняття та виконання вправ зі спеціальної та фізичної підготовки здобувачі послідовно вивчають методики виконання цих вправ, неодноразово повторюючи необхідні технічні навички.

### **Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти**

#### **Засоби оцінювання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: практичне відпрацювання навчальних та практичних вправ зі спеціальної та загальної фізичної підготовки, опитування за кожною темою.

#### **Критерії оцінювання**

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів за освітніми компонентами, здійснюється за 100-бальною шкалою.

#### **Форми поточного та підсумкового контролю**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: проведення лекційних, практичних занять, а також самостійна робота здобувачів. Для закріплення теоретичних знань, здобуття необхідних практичних навичок програмою передбачаються: практичні вправи з спеціальної та загально-фізичної підготовки; визначається порядок виконання та захист модульної контрольної роботи.

Усі вправи зі спеціальної підготовки які передбачені робочою програмою навчальної дисципліни необхідно виконати (відпрацювати протягом навчального семестру) на встановлений часовий показник (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.), а всі практичні вправи з розділу пожежної та рятувальної підготовки без встановлених часових показників необхідно виконати (відпрацювати протягом навчального семестру) в чіткій встановленій послідовності та з дотриманням визначених заходів з охорони праці.

З метою вдосконалення практичної підготовки та поглиблення і закріплення практичних навичок всі установчі практичні заняття проводяться на спеціалізованій матеріально-технічній базі де здобувач вивчає та вдосконалює навички з виконання вправ з спеціальної та загально-фізичної підготовки з застосуванням сучасного пожежно-технічного оснащення та озброєнням

Кожний здобувач має можливість отримати методичними вказівками. Модульна робота виконується у часи самостійної роботи та підлягає захисту.

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

<b>I. Поточний контроль</b>			
Вид навчальної роботи	Кількість навчальних занять	Максимальний бал за вид навчального заняття	Сумарна максимальна кількість балів за видами навчальних

				занять
Модуль № 1	Лекції	0	0	0
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	15	6,6	100
	Модульна робота	0	0	0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Модуль № 2	Лекції	0	0	0
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	15	6,6	100
	Модульна робота		0	0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Модуль № 3	Лекції	0	0	0
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	4	25	100
	Модульна робота	0	0	0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Модуль № 4	Лекції	0	0	10
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	10	10	100
	Модульна робота	0	0	0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Модуль № 5	Лекції	0	0	00
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	9	60	60
	Модульна робота	0	0	0
	Екзамен	1	40	40
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100

### **Поточний контроль.**

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті та лекції оцінюються в діапазоні від 0 до 10 балів:

10-9 балів – в повному обсязі виконує нормативи та практичні вправи з спеціальної та фізичної підготовки з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.);

8,9-8 балів – на достатньому рівні виконує нормативи та практичні вправи з спеціальної та фізичної підготовки з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.);

7,9-6,5 бали – на середньому рівні виконує нормативи та практичні вправи з спеціальної та фізичної підготовки з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці з незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.)

6,4-5,5 бал – не в повній мірі виконує нормативи та практичні вправи з спеціальної та фізичної підготовки, допускає незначні порушення методики виконання вправи які не заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.);

5,4- 0 балів – виконує нормативів та практичних вправи з спеціальної та

фізичної підготовки на самі низькі встановлені часові показники (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.).

### **Індивідуальні завдання.**

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

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

8,9-8 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

7,9-6,5 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

6,4-5,5 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

5,4-5 бал – частково володіє навчальним матеріалом;

4,9-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

### **Підсумковий контроль.**

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі диференційованого заліку в 1-му, 2-му та 3-му та 5-му семестрах, та екзамен у 6-му семестрі, який виставляється як сума балів за всіма видами навчальної роботи.

Критерії оцінювання знань здобувачів оцінюється від 1 до 100 балів:

90-100 балів – у повному обсязі володіє здобувач навчальним матеріалом та виконанні всі практичні вправи згідно методичних рекомендацій та без порушень вимог безпеки праці;

80-89 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом та виконанні всі практичні вправи в повній послідовності згідно методичних рекомендацій та без порушень вимог безпеки праці;

65-79 балів – у цілому володіє навчальним матеріалом та виконанні всі практичні вправи згідно методичних рекомендацій, але допускає незначні неточності, які не впливають на загальний результат, не допускає порушень вимог безпеки праці;

55-64 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом та під час виконання практичних вправ допускає недотримання необхідної методичної послідовності, виправляє встановлені помилки без порушень вимог безпеки праці

50-54 на низькому рівні обсязі володіє навчальним матеріалом та під час виконання практичних вправ не може виконати часові та кількісні показники які встановлені в наказі ДСНС України № 480 від 12.06.2023р.

0-49 балів – не володіє навчальним матеріалом не виконує практичні вправи.

Отримані здобувачем бали за накопичувальною 100-бальною шкалою оцінювання знань.

### **Політика викладання навчальної дисципліни**

Здобувач вищої освіти на заняттях з освітньої компоненти «Спеціальна та загальна фізична підготовка» повинен приймати активну участь у відпрацюванні практичних вправ, до практичних занять повинен бути попередньо підготовленим, чітко та безпомилково виконувати всі навчальні вправи з спеціальної та загальнофізичної підготовки, опрацьовувати теоретичні питання за рекомендованою літературою.

Здобувачі вищої освіти повинні відвідувати всі практичні заняття за згідно з розкладом. Пропуски заняття без уважної причини та запізнення на заняття недопустимі (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

Без дозволу науково-педагогічного працівника неприпустимо користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття.

Чітко виконувати вимоги з охорони праці та методичних рекомендацій щодо виконання практичних вправ з спеціальної та загально-фізичної підготовки. Здобувачі вищої освіти повинні дотримуватися політики доброчесності з освітньої компоненти.

Здобувачі вищої освіти мають право дізнатися про кількість накопичених балів у викладача освітньої компоненти.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Література:

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту. Наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>

2. Настанова з фізичної підготовки в МНС України. Наказ МНС України від 05 серпня 2004 року №10. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/943/nastonova\\_10.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/943/nastonova_10.pdf)

3. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Методика розвитку фізичних якостей співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzptv>

4. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Попередження та профілактика травматизму на заняттях з загальної фізичної підготовки і спорту. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpv1>

5. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpwa>

6. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpuu>

7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Ш 65 Теорія фізичного виховання. - Териопіль: Збруч, 2000. -183 С.

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21951/1/%D0%A8%D0%B8%D1%8F%D0%BD%20%D0%91.%20%D0%9C..pdf>

8. Загальна фізична підготовка працівників МНС. Навчально-методичний посібник. Краснокутський М.І., Артёмов В.А., Колоколов В.О., Михайлов В.М., Одарюк П.В.-Харків: АЦЗУ,2005.-145 с. [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/796/zfp.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/796/zfp.pdf)

9. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с. [https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Burla\\_Zagalna\\_teoriya\\_2016.pdf](https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Burla_Zagalna_teoriya_2016.pdf)

10. Фізична підготовка методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять. Краснокутський М.І., Ануфрієв П.М. -Харків: УЦЗУ,2007-80с. [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/806/fizichna\\_pidgotovka.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/806/fizichna_pidgotovka.pdf)

11. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.  
[https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11526/1/legka\\_atletyka.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11526/1/legka_atletyka.pdf)

12. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В. Ю., Демчук М. А.] ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т з підготовки фахівців міліції громадської безпеки, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. – 48 с  
[https://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

13. Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. 2 вид., перероб. і доопр. - Вінниця: ВДПУ. – 2014 – 149 с.  
<https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/doc/metod1.pdf>

14. Безуглов О.Є., Колєнов О.М., Іщук В.М. Первинна підготовка пожежного-рятувальника : Навч. посібник – Х., 2013

15. Наказ МНС України від 7.05.2007 року № 312 Про затвердження Правил безпеки праці в органах і підрозділах МНС України.

16. Настанова з організації газодимозахисної служби в підрозділах Оперативно-рятувальної служби МНС України. Наказ МНС України № 1342 від 16.12.2011р.

17. Пожежно-рятувальна підготовка: навч. посіб. / О.Є. Безуглов, І.А. Горпинич, Д.В. Олійник, О.М. Семків, В.В. Сипавін. – Х.: НУЦЗУ, 2011. – 228 с.

18. Наказ МВС України від 26.04.2018 року № 340 Статуту дій органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту під час гасіння пожеж.

### **Інформаційні ресурси**

1. Методичні рекомендації щодо виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників ОРС ЦЗ ДСНС України до виконання завдань за призначенням. URL: [https://kyiv.dsns.gov.ua/files/2020/9/29/metodrekom\\_navch\\_vpravi.pdf](https://kyiv.dsns.gov.ua/files/2020/9/29/metodrekom_navch_vpravi.pdf)

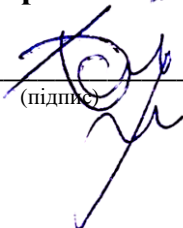
2. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. URL: <http://www.dsns.gov.ua>.

3. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. URL: <https://naqa.gov.ua>.

4. Офіційний сайт Національного університету цивільного захисту України. URL: <https://nuczu.edu.ua/ukr>.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від підлоги).  
<https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg>

**Розробник:**

  
(підпис)

Дмитро БЕЛЮЧЕНКО  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)