

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Начальник кафедри  
фізичної підготовки

 Микола КРАСНОКУТСЬКИЙ

“ 27 ” серпня 2020 року

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«Загальна фізична підготовка»  
циклу професійної (обов'язкової) підготовки  
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти  
галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки"  
спеціальність - 053 «Психологія»  
за освітньо-професійною програмою  
"Екстремальна та кризова психологія"

Силабус розроблено згідно робочої програми навчальної дисципліни

Рекомендовано кафедрою фізичної підготовки на:

2020-2021 навчальний рік

Протокол від «27» серпня 2020 року № 1

Перезатверджено. Начальник кафедри ФП \_\_\_\_\_ Микола КРАСНОКУТСЬКИЙ  
(підпис)

2021-2022 навчальний рік

Протокол від « » серпня 2021 року №

Перезатверджено. Начальник кафедри ФП \_\_\_\_\_ Микола КРАСНОКУТСЬКИЙ  
(підпис)

2022-2023 навчальний рік

Протокол від « » серпня 2022 року №

Перезатверджено. Начальник кафедри ФП \_\_\_\_\_ Микола КРАСНОКУТСЬКИЙ  
(підпис)

2020 рік

## 1. Анотація

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.

## 2. Інформація про викладача

Загальна інформація	Нікітін В'ячеслав Іванович старший 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.

## 3. 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>).

## 4. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

*Пререквізити:* основи біології людини.

*Постреквізити:* професійна підготовка рятувальника, основи спеціальної та військової підготовки, підготовка з надання домедичної допомоги.

## 5. 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:* сформувати у майбутнього фахівця чіткі знання і вміння щодо організації фізичного виховання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен знання:

- загальні основи фізичної підготовки працівників системи цивільного захисту та фахівців-психологів;
- заходи з дотримання вимог охорони праці під час проведення занять загальної фізичної підготовки;
- роль та місце загальної фізичної підготовки в системі підготовки фахівців-психологів;

*комунікація:*

- зрозуміле і недвозначне донесення власних висновків, а також знань та пояснень, що їх обґрунтовують та базуються на поняттях, правових нормах, правилах та вимогах.

*автономія та відповідальність:*

- прийняття рішень в умовах складних та непередбачуваних обставин, що потребує застосування знань, умінь та навичок фахівця-психолога.
- 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 до опанування методик побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності), індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм принципів підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями.

*програмні результати навчання:*

- вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії;
- демонструвати навички оцінювання непередбачуваних небезпек і обдуманого вибору шляхів їх вирішення;
- застосовувати засоби індивідуального захисту, спеціальне оснащення та спорядження під час рятування людей, демонструвати навички взаємодії з іншими рятувальниками в аварійних ситуаціях.

**Опис навчальної дисципліни**

Найменування показників	Денна форма навчання
Рік підготовки	1-й
Семестр	1-й, 2-й
Обсяг кредитів ЄКТС	6
Загальна кількість годин	244 год.
Лекції	0 год.
Практичні, семінарські	106 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	138 год.
Вид підсумкового контролю	диференційний залік

**6. 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
<b>1 семестр (15 тижнів)</b>		

<b>Модульний контроль № 1</b>		
1-2	<p><b>Тема 1.1</b> Навчання техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p><b>Тема 1.2</b> Навчання техніки бігу на короткі дистанції (біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p>	<p>Лк. – 0 год. ПЗ –30 год. СР –30 год.</p>
3-4	<p><b>Тема 1.3</b> Навчання техніки бігу на короткі дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p>	
5-6	<p><b>Тема 1.4</b> Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.</p>	
7-8	<p><b>Тема 1.5</b> Навчання техніки підтягування на перекладині, Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p>	
9-10	<p><b>Тема 1.6</b> Навчання техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p>	
11-12	<p><b>Тема 1.7</b> Навчання техніки підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p>	
13	<p><b>Тема 1.8</b> Навчання 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>	
14	<p><b>Тема 1.9</b> Навчання техніки кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p>	
15	<p><b>Тема 1.10</b> Навчання техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p>	
Всього		
<b>2 семестр (21 тиждень)</b>		
<b>Модульний контроль № 2</b>		
1-3	<p><b>Тема 2.1</b> Навчання техніки підтягування на перекладині, Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p>	<p>Лк. – 0 год. ПЗ – 40 год. СР –10 год.</p>
4-6	<p><b>Тема 2.2</b> Навчання техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).</p> <p><b>Тема 2.3</b> Навчання техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ).</p> <p><b>Тема 2.4</b> Тренування техніки та тактики гри у волейбол</p>	

7-10	(баскетбол). <b>Тема 2.5</b> Навчання техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	
11-14	<b>Тема 2.6</b> Навчання техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	
15-17	<b>Тема 2.7</b> Навчання техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м.). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	
18	<b>Тема 2.8</b> Навчання техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	
19	<b>Тема 2.9</b> Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	
20	<b>Тема 2.10</b> Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування	
21		
Всього		50
<b>3 семестр (15 тижнів)</b>		
<b>Модульний контроль № 3</b>		
1-2	<b>Тема 3.1</b> Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	Лк. – 0 год. ПЗ –26 год. СР –48 год.
3-4	<b>Тема 3.2</b> Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	
5-6	<b>Тема 3.3</b> Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	
7-8	<b>Тема 3.4</b> Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	
9-10	<b>Тема 3.5</b> Удосконалення техніки підтягування на перекладині, Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	
11-12	<b>Тема 3.6</b> Удосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату.	

13	Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). <b>Тема 3.7</b> Удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	
14	<b>Тема 3.8</b> 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).	
15	<b>Тема 3.9</b> Удосконалення техніки кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол). <b>Тема 3.10</b> Удосконалення техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	
Всього		74 годин
<b>4 семестр (21 тиждів)</b>		
<b>Модульний контроль № 4</b>		
1-5	<b>Тема 4.1</b> Удосконалення техніки підтягування на перекладині, Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	Лк. – 0 год. ПЗ – 10 год. СР – 50 год.
6-10	<b>Тема 4.2</b> Удосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	
11-15	<b>Тема 4.3</b> Удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). <b>Тема 4.4</b> Удосконалення техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	
16-21	<b>Тема 4.5</b> Удосконалення техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	
Всього		

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

## 7. Список рекомендованої літератури

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 що до 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: АЦЗУ,2015.-45с.

## 8. 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
Модульний контроль № 1	Практичні заняття*	15	4	60
Індивідуальна самостійна робота				30
Разом за поточний контроль				90
Диференційований залік				10
Разом за всі види навчальної роботи				100
Модульний	Практичні заняття*	20	4	80

конотроль № 2				
Індивідуальна самостійна робота				10
Разом за поточний контроль				90
Диференційований залік				10
Разом за всі види навчальної роботи				100
Модульний конотроль № 3	Практичні заняття*	13	4	52
Індивідуальна самостійна робота				48
Разом за поточний контроль				100
Разом за всі види навчальної роботи				100
Модульний конотроль № 4	Практичні заняття*	5	10	50
Індивідуальна самостійна робота				50
Разом за поточний контроль				100
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;
- диференційованого заліку;
- самостійної роботи.

*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 за 4 модуль (оцінюється в діапазоні від 0 до 10 балів):*

10-9 балів – виконання нормативів з ЗФП на оцінку відмінно, з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

8.9-7 балів – виконання нормативів з ЗФП на оцінку добре, з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

6.9-6 балів – Виконання нормативів з ЗФП на оцінку добре, з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці з незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.)



5.9-5 балів – Виконання нормативів з ЗФП 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.*);

4.9- 3 балів – Виконання нормативів з ЗФП 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.*);

2.9 -1 бали – Виконання нормативів з ЗФП 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.*);

0.9–0 балів Не завершує виконання нормативів з ЗФП, допускає значні порушеннями методики виконання вправи які заважають виконувати вправу та не дотримується заходів з охорон праці (*норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.*)

*Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті за 1,2 та 3 модулі (оцінюється в діапазоні від 0 до 4 балів):*

4-2.7 балів – виконання нормативів з ЗФП на оцінку відмінно, з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (*норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.*);

2.6-2.4 балів – виконання нормативів з ЗФП на оцінку добре, з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (*норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.*);

2.3-1.9 балів – Виконання нормативів з ЗФП на оцінку добре, з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці з незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє (*норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.*)

1.8-1.6 балів – Виконання нормативів з ЗФП 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.*);

1.5- 1.1 балів – Виконання нормативів з ЗФП 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.*);

1-0.5 бали – Виконання нормативів з ЗФП 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.*);

0.5–0 балів Не завершує виконання нормативів з ЗФП, допускає значні порушеннями методики виконання вправи які заважають виконувати вправу та не дотримується заходів з охорон праці (*норматив відповідно до наказу*

20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.)

*Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самотійну роботу (модуль №1) (оцінюється від 0 до 30 балів).*

30-28 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

27-24 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

23-18 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

17-12 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

11-6 балів – частково володіє навчальним матеріалом;

6-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

*Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самотійну роботу (модуль №2) (оцінюється від 0 до 10 балів)*

10-8 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

7.9-6 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

5.9-4 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

3.9-3 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

2.9-1 балів – частково володіє навчальним матеріалом;

0.9-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

*Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самотійну роботу (модуль №3) (оцінюється від 0 до 48 балів)*

48-40 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

39-31 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

30-21 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

20-12 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

11-6 балів – частково володіє навчальним матеріалом;

6-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

*Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самотійну роботу (модуль №4) (оцінюється від 0 до 50 балів)*

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

39-31 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

30-21 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

20-12 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

11-6 балів – частково володіє навчальним матеріалом;

6-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

*Формою підсумкового контролю є диференційний залік, який виставляється в 1-му та 2-му семестрах.*

*Критерії виставлення оцінки за диференційний залік (оцінюється від 0 до 10 балів):*

10-8 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

7.9-6 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

5.9-4 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

3.9-3 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

2.9-1 балів – частково володіє навчальним матеріалом;

0.9-0 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:

Старший викладач кафедри  
фізичної підготовки



В'ячеслав НІКІТІН