

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва кафедри)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна фізична підготовка

назва навчальної дисципліни

обов'язкова загальна

обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова

за освітньою (освітньо-професійною, освітньо-науковою) програмою

"Екологічна безпека"

назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

найменування освітнього ступеня

у галузі знань 10 "Природничі науки"

код та найменування галузі знань

за спеціальністю 101 «Екологія»

код та найменування спеціальності

Рекомендовано кафедрою
Фізичної підготовки на 2021- 2022

(назва кафедри)

навчальний рік.

Протокол від «30» серпня 2021 року
№1

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної
дисципліни Загальна фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

2021 рік

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.

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

Загальна інформація	Колокоов Віталій Олексійович викладач кафедри фізичної підготовки факультету пожежної безпеки
Контактна інформація	м. Харків, вул. Алчевських 52/54 НСК Робочий номер телефону – 707-34-04
E-mail	kfp@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	
Професійні здібності	Позаштатний тренер з шахів та баскетболу
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>).

Мета: робота направлена на рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки, на підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності працівників ДСНС України.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

знання:

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

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-еколога.

- відповідальність за розвиток професійного знання і практик, оцінку стратегічного розвитку команди здатність до подальшого навчання, яке значною мірою є автономним та самостійним.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти	
	очна (денна)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова загальна	
Рік підготовки	<u>2021-2022</u>	
Семестр	1-й, 2-й	
Обсяг дисципліни:		
- в кредитах ЄКТС	5	
- кількість модулів	2	
- загальна кількість годин	150	
Розподіл часу за навчальним планом:		
- лекції (годин)		
- практичні заняття (годин)	72	
- семінарські заняття (годин)		
- лабораторні заняття (годин)		
- курсовий проект (робота) (годин)		
- інші види занять (годин)		
- самостійна робота (годин)	78	
- індивідуальні завдання (науково-дослідне) (годин)		
- підсумковий контроль (диференційний залік, екзамен)	1-й, 2-й	

Передумови для вивчення дисципліни

Постреквізити: загальна екологія, екологія людини, заповідна справа.

Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми Екологічна безпека,

назва

вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну	ПР18

сумлінність та відповідальність за прийняття рішень	
---	--

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
Здатність працювати в команді	K09

Програма навчальної дисципліни

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.

Тема 1.1. Навчання техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.2. Навчання техніки бігу на короткі дистанції (біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.3. Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.4. Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.5. Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

МОДУЛЬ 2. ГІМНАСТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.

Тема 2.1. Навчання техніки підтягування на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 2.2. Навчання техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 2.3. Навчання техніки підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 2.4. Навчання техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол)

Тема 2.5. Навчання техніки кута в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

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

Назви модулі в і тем	Очна (денна) форма					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота	модульна контрольна робота

1- й семестр						
Модуль 1 ЛЕГКА АТЛЕТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.						
Тема 1.1.			6		8	
Тема 1.2.			6		8	
Тема 1.3.			6		8	
Тема 1.4.			6		8	
Тема 1.5.			6		8	
Разом за модулем 1	70					
2- й семестр						
Модуль 2 ГІМНАСТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.						
Тема 2.1.			8		8	
Тема 2.2.			8		8	
Тема 2.3.			8		8	
Тема 2.4.			8		8	
Тема 2.5.			10		6	
Разом за модулем 2	80					

Орієнтовна тематика індивідуальних завдань

Тема: Фізична підготовка як засіб підвищення якості професійної підготовки працівника ДСНС України.

Тема: Фізичні якості та методика їх розвитку.

Тема: Інструкторсько-методичні навички працівника ДСНС України з організації фізичної підготовки.

Тема: Організація та проведення спортивно-масової роботи в підрозділах ДСНС України.

Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: оцінювання результатів навчання з дисципліни «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.

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль проводиться у формі фронтального та індивідуального опитування

Підсумковий контроль проводиться у формі диференційного заліку.

Розподіл балів, які отримують здобувачі, за результатами опанування навчальної дисципліни, формою підсумкового контролю якого є:

- диференційований залік

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	5	75
Індивідуальна самостійна робота				25
Разом за поточний контроль				100
Диференційований залік				
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 в 1-му модулі (оцінюється в діапазоні від 0 до 5 балів):

5-4 балів – в повному обсязі володіє виконанням нормативів з ЗФВ з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

3.9-3 балів – достатньо повно володіє виконанням нормативів з ЗФВ з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

2.9-2 балів – в цілому володіє виконанням нормативів з ЗФВ 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.)

1.9-1 балів – частково володіє виконанням нормативів з ЗФВ 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.);

0.9-0 балів – не володіє виконанням нормативів з ЗФВ 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.).

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 1-му модулі (оцінюється від 0 до 25 балів).

25-20 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

19-16 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

15-12 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

11-9 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

8-4 балів – частково володіє навчальним матеріалом;

3-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

Модульний контроль № 2	Практичні заняття*	21	4	84
Індивідуальна самостійна робота				16
Разом за поточний контроль				100
Диференційований залік				
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 в 2-му модулі (оцінюється в діапазоні від 0 до 4 балів):

4-3.1 балів – в повному обсязі володіє виконанням нормативів з ЗФВ з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

3-2.5 балів – достатньо повно володіє виконанням нормативів з ЗФВ з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу 20.11.2015 №1470 МВС України від 20.11.2015р.);

2.4-2 балів – в цілому володіє виконанням нормативів з ЗФВ 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.*)

1.9-1 балів – частково володіє виконанням нормативів з ЗФВ 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.*);

0.9-0 балів – не володіє виконанням нормативів з ЗФВ 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.*).

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу 2-му модулі (оцінюється від 0 до 16 балів).

16-12 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

11-9 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

8-7 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

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

4-3 балів – частково володіє навчальним матеріалом;

2-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

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

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 оцінювання знань з навчальної дисципліни за різними шкалами

За 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗ України	За рейтинговою шкалою (ЄКТС)	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно
80-89	B	добре
65-79	C	
55-64	D	задовільно
50-54	E	
35-49	FX	незадовільно
0-34	F	

Засоби провадження освітньої діяльності
Спортивні та тренжерні зали, спортивний інвентар.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Література

1. 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.
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: НУЦЗУ,2015.-45с.

Розробник:



Віталій КОЛОКОЛОВ
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)