

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ
УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва кафедри)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична культура

назва навчальної дисципліни

обов'язкова загальна

обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова

за освітньою освітньо-професійною програмою «Охорона праці»

назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

найменування освітнього ступеня

у галузі знань 26 "Цивільна безпека"

код та найменування галузі знань

за спеціальністю 263 «Цивільна безпека»

код та найменування спеціальності

Рекомендовано кафедрою Фізичної

підготовки на 2024- 2025

(назва кафедри)

навчальний рік.

Протокол від «17» липня 2024 року

№ 12-Б

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної

дисципліни Фізична культура

(назва навчальної дисципліни)

Анотація

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура» є робота направлена на рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки. Вона є складовою частиною виховання населення спрямована на зміцнення здоров'я та підвищення його рівня, розвиток фізичних можливостей, вольових якостей, підвищення працездатності і життєдіяльності.

Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Хмелюк Олександр Володимирович викладач кафедри фізичної підготовки факультету пожежної безпеки
Контактна інформація	м. Харків, вул. Алчевських 52/54 НСК м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8. СОК Номер телефону – 0631198630
E-mail	kfr@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	- Методика викладання фізичної підготовки, організація та проведення спортивно-масових заходів.
Професійні здібності	– Професійні знання і значний досвід в тренерській роботі з боротьби самбо. – Значний досвід науково-педагогічної діяльності.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	1. Хмелюк О.В. Застосування засобів легкої атлетики у тренуванні спринту регбістів. Автори - Фоменко В.В., Єфременко А.М., Хмелюк О.В., Колоколов В.О., Крайник Я.Б., Жогло В.М. Бібліографічний опис: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Дата публікації 12-тра-2023. Серія/номер: № 5 (164) (2023). 2. Хмелюк О.В. Ефективність методики вдосконалення силових здібностей боксерів із використанням вправ легкої атлетики. Автори: Жогло Володимир Миколайович, Хмелюк Олександр Володимирович, Колоколов Віталій Олексійович, Крайник Ярослав Богданович. Дата публікації: 11-бер-2023. Видавництво: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 3 (161) 2023. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Issue 3 (161) 2023. Серія/номер: Випуск 3 (161). 3. Хмелюк О.В. Обґрунтування методів

	<p>застосування інформаційних технологій у процесі фізичного виховання студентів. Автори: Жогло Володимир Миколайович, Усачов Дмитро Володимирович, Хмелюк Олександр Володимирович, Головка Валентин Васильович. Дата публікації: 7-кві-2023. Видавництво: The 13th International scientific and practical conference “Information activity as a component of science development”. Серія/номер: С.309-312.</p> <p>4. Хмелюк О.В. Ефективність методики вдосконалення силових здібностей боксерів із використанням вправ легкої атлетики. Автори: Колоколов Віталій Олексійович, Жогло Володимир Миколайович, Хмелюк Олександр Володимирович, Фоменко В.В., Єфременко А.М., Крайник, Я.Б.</p> <p>5. Хмелюк О.В. Development of strength responsibilities in students when exercising kettlebell lifting. Автори: Кононович Вячеслав Генріхович, Усачов Дмитро Володимирович, Жогло Володимир Миколайович, Хмелюк Олександр Володимирович, Колоколов Віталій Олексійович. Дата публікації: 3-бер-2023. Видавництво: The 8th International scientific and practical conference “Trends, theories and ways of improving science”. Серія/номер: р. 324-327.</p> <p>6. Хмелюк О.В. Проблеми адаптації курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. Автори: Колоколов Віталій Олексійович, Хмелюк Олександр Володимирович. Дата публікації: 2022 рік. Бібліографічний опис: Вісник НУЦЗУ України. серія: Державне управління 2022/Випуск17. Серія/номер: 17.</p>
--	---

Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Практичні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

Мета вивчення дисципліни: рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки, підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності фахівців охорони праці.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти	
	очна (денна)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова загальна	
Рік підготовки	1 курс	
Семестр	1-й	
Обсяг дисципліни:		
- в кредитах ЄКТС	3.5	
- кількість модулів	1	
- загальна кількість годин	105	
Розподіл часу за навчальним планом:		
- лекції (годин)	-	
- практичні заняття (годин)	36	
- семінарські заняття (годин)	-	
- лабораторні заняття (годин)	-	
- курсовий проект (робота) (годин)	-	
- інші види занять (годин)	-	
- самостійна робота (годин)	59	
- індивідуальні завдання (годин)	реферати за рахунок самостійної роботи та проходження онлайн тестування на платформі НУЦЗ України за посиланням : «http://univer.nuczu.edu.ua/open_test2/index.php?module=test&page=default&action=view_group_category&group_category_id=3»	
- підсумковий контроль (диференційний залік, екзамен)	диференційний залік	диференційний залік

Передумови для вивчення дисципліни

Для успішного навчання необхідне опанування знаннями й навиками дисципліни: фізична культура (навчальна програма для 10-11 класів).

Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої-професійної програми «Охорона праці», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Володіти культурою мислення, технологією освоєння соціального досвіду на рівні, необхідному для професійної діяльності	
Демонструвати вміння щодо проведення заходів з ліквідування надзвичайних ситуацій та їх наслідків, аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт	ПРН20
Передбачати безпечну роботу газодимозахисної служби, експлуатацію комплектів засобів індивідуального захисту рятувальників	ПРН24
Організовувати та проводити навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях, заняття з особовим складом підрозділу; доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення та власний досвід у сфері професійної діяльності	

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку	
предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя	
Навички міжособистісної взаємодії	
Здатність працювати як в команді, так і автономно	K08
Здатність до проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, робіт з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у разі їх виникнення	K22

Теми навчальної дисципліни:
1-Й СЕМЕСТР ЗАЛІК

Тема 1. Легка атлетика. Методика навчання легкоатлетичним вправам.

Тема 1.1. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 1.2. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, човниковий біг 10х10 м.

Тема 1.3. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, біг 100 м. Спеціально-бігові вправи.

Тема 1.4. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.

Тема 1.5. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції, біг 1000 м.

Тема 1.6. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.

Тема 1.7. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції, біг 3000 м.

Тема 1.8. Гімнастика. Навчання методики та техніки гімнастичних вправ.

Тема 1.9. Гімнастика. Навчання методики та техніки підтягування на перекладині.

Тема 1.10. Гімнастика. Навчання методики та техніки підтягування на перекладині.

Тема 1.11. Гімнастика. Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упору лежачи.

Тема 1.12. Гімнастика. Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упору лежачи.

Тема 1.13. Гімнастика. Навчання методики та техніки комплексно-силової вправи.

Тема 1.14. Гімнастика. Навчання методики та техніки комплексно-силової вправи.

Тема 1.15. Гімнастика. Навчання методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою.

Тема 1.16. Гімнастика. Навчання методики та техніки тесту Купера.

Тема 1.17. Гімнастика. Навчання методики та техніки тесту Купера.

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	модульна контрольна робота	
МОДУЛЬ 1						
1- й семестр						
Тема 1	5	-	2	-	3	-

Тема 11.	5	-	2	-	3	-
Тема 1.2.	5	-	2	-	3	-
Тема 1.3.	5	-	2	-	3	-
Тема 1.4.	5	-	2	-	3	-
Тема 1.5.	5	-	2	-	3	-
Тема 1.6.	5	-	2	-	3	-
Тема 1.7.	5	-	2	-	3	-
Тема 1.8.	5	-	2	-	3	-
Тема 1.9.	5	-	2	-	3	-
Тема 1.10.	5	-	2	-	3	-
Тема 1.11.	5	-	2	-	3	-
Тема 1.12.	5	-	2	-	3	-
Тема 1.13.	6	-	2	-	4	-
Тема 1.14.	6	-	2	-	4	-
Тема 1.15.	6	-	2	-	4	-
Тема 1.16.	6	-	2	-	4	-
Тема 1.17.	6	-	2	-	4	-
Разом за модулем	105	-	36	-	59	-

Індивідуальні завдання

Здобувач вищої освіти обирає одну з рекомендованих тем та самостійно виконує поглиблене теоретичне завдання, результат оформлює звітом у формі реферату. Або обирає OPENTEST2 за посиланням: «http://univer.nuczu.edu.ua/opentest2/index.php?module=test&page=default&action=view_group_category&group_category_id=3».

Орієнтовна тематика індивідуальних завдань

1. Профілактика травмування під час занять фізичною культурою.
2. Формування ціннісних орієнтацій студентів на фізичну культуру і спорт.
3. Розвиток основних фізичних якостей курсантів та студентів.
4. Руховий режим і його значення в житті курсантів та студентів.
5. Вплив фізичних вправ на повноцінний розвиток організму студентів.
6. Методи виховання фізичних якостей на заняттях фізичною культурою і спортом.
7. Види бігу та їх вплив на здоров'я людини.
8. Основи правильного спортивного харчування.
9. Регулювання ваги тіла за допомогою фізичної культури.
10. Принципи ведення здорового способу життя за умови карантину.
11. Корекція постави методами фізичної культури.
12. Фітнес в домашніх умовах. Комплекс вправ зі своєю вагою.
13. Фізична підготовка в навчальних закладах ДСНС України..
14. Характеристика нормативних вимог фізичної підготовки та Нормативів державних тестів з фізичної підготовки для працівників ДСНС України.
15. Фітнес як комплекс вправ, режиму тренувань та харчування для

чоловіків.

16. Контроль та облік фізичної підготовки в управліннях та підрозділах ДСНС України..
17. Фізична підготовка постійного складу ДСНС України.
18. Стили та тактика гри в настільний теніс.
19. Еволюція та розвиток правил гри в настільний теніс.
20. Історія виникнення і розвитку настільного тенісу.
21. Настільний теніс в Олімпійських іграх.
22. Відпрацювання ефективних ударів при навчанні прийомам бойових мистецтв.
23. Методики розвитку швидкості у системі бойових мистецтв.
24. Методики розвитку витривалості у системі бойових мистецтв.
25. Методики розвитку гнучкості.
26. Тренажери у системі спортивного тренування.
27. Вплив фізичних вправ на основні функціональні системи організму фахівців у сфері цивільного захисту.
28. Профілактичні заходи по запобіганню травматизма на заняттях з бойових мистецтв.
29. Технології захисту від озброєного та незброєного супротивника у бойових мистецтвах.
30. Захворювання і травматизм у різних видах спорту.

Засоби оцінювання

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

диференційований залік (1-й семестр денна форма навчання)

Поточний контроль та самостійна робота				
Модуль 1		Самостійна робота (реферати, тощо)	Підсумковий контроль (диференційований залік)	Сума балів за дисципліну
T1-T1.17	Модульна контрольна робота 1			
90	-	до 10	-	100

8. Засоби провадження освітньої діяльності

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

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

Підсумковий контроль.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі

диференційованого заліку, який виставляється як сума балів за всіма видами навчальної роботи.

Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання індивідуальних завдань.
2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися 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.

Рекомендовані джерела інформації

Література

1. Освітньо-професійна програма вищої освіти «Охорона праці» за спеціальністю 263 «Цивільна безпека» галузі знань 26 «Цивільна безпека» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 2024.
2. 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>
3. 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
4. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Методика розвитку фізичних якостей співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzptv>
5. 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>
6. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpw a>
7. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpu y>
8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Ш 65 Теорія фізичного виховання. - Теріопіль: 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

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

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

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

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

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. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.

https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22439/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf

15. О.А. Ефімов, І.П. Помещикова Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с. <https://vpushp.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/navch.-posibnyk.basketbol..pdf>

Інформаційні ресурси

- Техніка виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи

[Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg>

- Техніка виконання підтягування на перекладині [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=XHMXrVkgyO0>

- Техніка виконання комплексно-силової вправи [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=szSCVCzTMFw>

- Техніка виконання жиму гирі вагою 24 кг однією рукою [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=JZegLkyCCzc>

- Техніка виконання підйому переворотом на перекладині [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=XcnFEyo6CgI>

- Техніка виконання тесту Купера [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=JILDyCO6_jg

- Техніка виконання згинання та розгинання рук в упорі на брусах [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=wqNjafcbEuQ>,

<https://www.youtube.com/watch?v=wqcHPJIMWiE>

- Комплекс загально розвиваючих вправ для самостійного виконання

[Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=kNzUizXjsjw>

- Техніка бігу на короткі дистанції [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=lG3_-BFwX0

- Техніка виконання човникового бігу 10х10 метрів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=5KBJUIMr5ZE>

- Техніка бігу бігу на 100 метрів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=gnPCwO8P7DA>

- Техніка бігу на середні дистанції [Електронний ресурс]. Режим доступу:

https://www.youtube.com/watch?v=qkM_HQbTkRk
<https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg>

Розробник:



(Власне ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Олександр ХМЕЛЮК