

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 освітньо-професійною програмою радіаційний та хімічний захист

назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

найменування освітнього ступеня

у галузі знань 16 «Хімічна інженерія та біоінженерія»

код та найменування галузі знань

за спеціальністю 161 «Хімічні технології та інженерія»

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)

2024 рік

## 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	kfp@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	<ol style="list-style-type: none"><li>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).</li><li>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).</li><li>3. Хмелюк О.В. Обґрунтування методів застосування інформаційних технологій у</li></ol>

	<p>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:** полягає формування у курсантів стійкої мотивації

щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, гармонійний розвиток природних здібностей, фізичних та психічних якостей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя

### 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 професійна
Рік підготовки	1 курс
Семестр	1-й, 2-й
<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	4
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	120
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	-
- практичні заняття (годин) (денна)	66
- практичні заняття (годин) (заочна)	10
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсовий проект (робота) (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин) (денна)	54
- самостійна робота (годин) (заочна)	108
- індивідуальні завдання (годин)	- доповідь на одну з обраних тем за рахунок самостійної роботи; - проходження online-тестування на платформі НУЦЗ України за посиланням: <a href="http://univer.nuczu.edu.ua/opentest2/index.php?module=test&amp;page=default&amp;action=view_group_category&amp;group_category_id=3">http://univer.nuczu.edu.ua/opentest2/index.php?module=test&amp;page=default&amp;action=view_group_category&amp;group_category_id=3</a>
- підсумковий контроль (диференційний залік, екзамен)	диференційний залік

### Передумови для вивчення дисципліни

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

### Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої-програми «Радіаційний та хімічний захист»,

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.	К24

### **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 10x10 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 згинання та розгинання рук з упору лежачи.

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

#### **2-Й СЕМЕСТР ЗАЛІК**

Тема 2. Гімнастика. Навчання методики та техніки гімнастичних вправ.

Тема 2.1. Гімнастика. Навчання методики та техніки підтягування на перекладині.

Тема 2.2. Гімнастика. Навчання методики та техніки підтягування на перекладині.

Тема 2.3. Гімнастика. Навчання методики та техніки комплексно-силової вправи.

Тема 2.4. Гімнастика. Навчання методики та техніки комплексно-силової вправи.

Тема 2.5. Гімнастика. Навчання методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою.

Тема 2.6. Гімнастика. Навчання методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою.

Тема 2.7. Гімнастика. Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упору лежачи.

Тема 2.8. Гімнастика. Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упору лежачи.

Тема 2.9. Гімнастика. Навчання методики та техніки тесту Купера.

Тема 2.10. Гімнастика. Навчання методики та техніки тесту Купера.

Тема 2.11. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 2.12. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, човниковий біг 10x10 м.

Тема 2.13. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, біг 100 м.

Тема 2.14. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.

Тема 2.15. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.

Тема 2.16. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції, біг 1000 м.

Тема 2.17. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.

Тема 2.18. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.

Тема 2.19. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.

Тема 2.20. Легка атлетика. Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції, біг 3000 м.

**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 і практичні (семінарські) заняття		практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота	модульна контрольна робота	
<b>МОДУЛЬ 1</b>						
<b>1- й семестр</b>						
Тема 1	4	-	2	-	2	-
Тема 1.1.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.2.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.3.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.4.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.5.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.6.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.7.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.8.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.9.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.10.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.11.	4	-	2	-	2	-
Разом за модулем	48	-	24	-	24	-
<b>МОДУЛЬ 2</b>						
<b>2- й семестр</b>						
Тема 2	4	-	2	-	2	-
Тема 2.1.	4	-	2	-	2	-
Тема 2.2.	4	-	2	-	2	-
Тема 2.3.	4	-	2	-	2	-
Тема 2.4.	4	-	2	-	2	-
Тема 2.5.	3	-	2	-	1	-
Тема 2.6.	3	-	2	-	1	-
Тема 2.7.	3	-	2	-	1	-
Тема 2.8.	3	-	2	-	1	-
Тема 2.9.	3	-	2	-	1	-
Тема 2.10.	3	-	2	-	1	-
Тема 2.11.	3	-	2	-	1	-
Тема 2.12.	3	-	2	-	1	-
Тема 2.13.	3	-	2	-	1	-
Тема 2.14.	3	-	2	-	1	-
Тема 2.15.	3	-	2	-	1	-
Тема 2.16.	3	-	2	-	1	-
Тема 2.17.	4	-	2	-	2	-
Тема 2.18.	4	-	2	-	2	-
Тема 2.19.	4	-	2	-	2	-

Тема 2.20.	4	-	2	-	2	-
Разом за модулем	<b>72</b>	-	<b>42</b>	-	<b>30</b>	-

Назви модулів і тем	Заочна (дистанційна) 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	6	2	-	-	4	-
Тема 1.1.	6	-	2	-	4	-
Тема 1.2.	6	-	2	-	4	-
Тема 1.3.	4	-	-	-	4	-
Тема 1.4.	4	-	-	-	4	-
Тема 1.5.	4	-	-	-	4	-
Тема 1.6.	4	-	-	-	4	-
Тема 1.7.	4	-	-	-	4	-
Тема 1.8.	4	-	-	-	4	-
Тема 1.9.	4	-	-	-	4	-
Тема 1.10.	4	-	-	-	4	-
Тема 1.11.	4	-	-	-	4	-
Разом за модулем	54	2	4	-	48	-

**МОДУЛЬ 2  
2- й семестр**

Тема 2	5	-	2	-	3	-
Тема 2.1.	5	-	2	-	3	-
Тема 2.2.	5	-	2	-	3	-
Тема 2.3.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.4.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.5.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.6.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.7.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.8.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.9.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.10.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.11.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.12.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.13.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.14.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.15.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.16.	3	-	-	-	3	-



Тема 2.17.	3	-	-	-	3	-
Тема 2.18.	2	-	-	-	2	-
Тема 2.19.	2	-	-	-	2	-
Тема 2.20.	2	-	-	-	2	-
<b>Разом за модулем</b>	<b>66</b>	-	<b>6</b>	-	<b>60</b>	-

### 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](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. Стилї 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**

Здійснюється за накопичувальною бально-рейтинговою системою, основною метою якої є регулярна й комплексна оцінка результатів навчальної діяльності та сформованості компетентностей. Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є виконання нормативів з ФК та реферати.

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

Таблиця відповідності результатів оцінювання знань з навчальної дисципліни за різними шкалами

За 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗ України	За 4-бальною шкалою
90-100	відмінно
80-89	добре
65-79	
55-64	задовільно
50-54	
35-49	незадовільно

### **Критерії оцінювання**

#### **Форми поточного та підсумкового контролю №1**

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті, здобувачі вищої освіти виконують навчальні вправи та нормативи з ФК. Підсумковий контроль – диференційований залік.

#### **Форми поточного та підсумкового контролю №2**

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті, здобувачі вищої освіти виконують навчальні вправи та нормативи з ФК. Підсумковий контроль – диференційований залік.

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

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Вид навчальної роботи	Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
<b>I. Поточний контроль</b>			
<b>МОДУЛЬ 1</b>	Лекції	-	-
	Семінари	-	-
	Практичні заняття	12	7
	Модульна контрольна робота	-	-
Разом за модуль № 1			84
Разом за поточний контроль			84
<b>II. Індивідуальні завдання</b>			до 16
<b>III. Підсумковий контроль (диференційний залік)</b>			-
<b>Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи</b>			100

### **Поточний контроль.**

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 1-му семестрі **оцінюється за кожну тему:**

**7 балів** – в повному обсязі володіє виконанням нормативу з ФК з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**6 балів** – достатньо повно володіє виконанням нормативу з ФК з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**5 балів** – в цілому володіє виконанням нормативу з ФК з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці з незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**4-3 бали** – частково володіє виконанням нормативу з ФК з незначними порушеннями методики виконання вправи які не заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**2-1 бала** – не володіє виконанням нормативу з ФК з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**0 балів** – відсутнє виконання нормативів з ФК з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

Якщо здобувач вищої освіти не виконує одну із тем заняття то не може отримати загальний бал за модуль.

### **Індивідуальні завдання (OPENTEST 2)**

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 1-му семестрі (оцінюється від 0 до 16 балів).

Критерії оцінювання індивідуального завдання:

- 16 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;
- 15-14 балів – не менше 25 вірних відповідей на тестові питання;
- 13-12 балів – не менше 23 вірних відповідей на тестові питання;
- 10-9 балів – не менше 21 вірних відповідей на тестові питання;
- 8-7 балів – не менше 18 вірних відповідей на тестові питання;
- 6-5 балів – не менше 16 вірних відповідей на тестові питання;
- 4 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;
- 3 бали – не менше 12 вірних відповідей на тестові питання;
- 2 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;
- 0 бал – менше 12 вірних відповідей на тестові питання.

#### **Індивідуальні завдання (оцінювання рефератів).**

16-11 балів - здобувач освіти використав актуальний матеріал з обраної теми реферату, систематизував його, обґрунтував, виклав матеріал у науковій та доступній формі головні змістовні положення. 10-5 балів - здобувач використав достатню кількість літературних джерел з обраної теми реферату, але не систематизував інформацію, або зробив це формально, без обґрунтування. Менше 5 балів – надано тільки відповіді на теоретичні питання з обраної теми реферату.

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

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
<b>I. Поточний контроль</b>				
<b>МОДУЛЬ 2</b>	Лекції	-	-	-
	Семінари	-	-	-
	Практичні заняття	21	4	84
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 2				84
Разом за поточний контроль				84
<b>II. Індивідуальні завдання</b>				до 16
<b>III. Підсумковий контроль</b>				-
<b>Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи</b>				100

#### **Поточний контроль.**

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 2-му семестрі оцінюється за кожною темою:

**4 балів** – в повному обсязі володіє виконанням нормативу з ФК з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**3,5 балів** – достатньо повно володіє виконанням нормативу з ФК з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**3 балів** – в цілому володіє виконанням нормативу з ФК з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці з незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**2,5 бали** – частково володіє виконанням нормативу з ФК з незначними порушеннями методики виконання вправи які не заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**2-1 бала** – не володіє виконанням нормативу з ФК з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**0 балів** – відсутнє виконання нормативів з ФК з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

Якщо здобувач вищої освіти не виконує одну із тем заняття то не може отримати загальний бал за модуль.

### **Індивідуальні завдання (OPENTEST 2)**

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 1-му семестрі (оцінюється від 0 до 16 балів).

Критерії оцінювання індивідуального завдання:

- 16 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;
- 15-14 балів – не менше 25 вірних відповідей на тестові питання;
- 13-12 балів – не менше 23 вірних відповідей на тестові питання;
- 10-9 балів – не менше 21 вірних відповідей на тестові питання;
- 8-7 балів – не менше 18 вірних відповідей на тестові питання;
- 6-5 балів – не менше 16 вірних відповідей на тестові питання;
- 4 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;
- 3 бали – не менше 12 вірних відповідей на тестові питання;
- 2 бали – не менше 10 вірних відповідей на тестові питання;
- 0 бал – менше 12 вірних відповідей на тестові питання.

### **Індивідуальні завдання (оцінювання рефератів).**

16-11 балів - здобувач освіти використав актуальний матеріал з обраної теми реферату, систематизував його, обґрунтував, виклав матеріал у науковій та доступній формі головні змістовні положення. 10-5 балів - здобувач використав достатню кількість літературних джерел з обраної теми реферату, але не систематизував інформацію, або зробив це формально, без обґрунтування. Менше 5 балів – надано тільки відповіді на теоретичні питання з обраної теми реферату.

### **Підсумковий контроль.**

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі диференційованого заліку в 1-му, 2-му семестрі, 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. 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/jzpw1>

6. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpu1>

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. 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](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://vpusp.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/navch.-posibnyk.basketbol..pdf>

## Інформаційні ресурси

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від підлоги).

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

2. Підтягування на перекладині (підтягування на турнку)

<https://www.youtube.com/watch?v=XHMXrVkgY00>

3. Комплексно-силова вправа <https://www.youtube.com/watch?v=szSCVCzTMFw>

4. Жим гирі вагою 24 кг однією рукою


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

5. Підйом переворотом з виходом в упор

<https://www.youtube.com/watch?v=XcnFEyo6CgI>

6. Тест Купера [https://www.youtube.com/watch?v=JILDyCO6\\_jg](https://www.youtube.com/watch?v=JILDyCO6_jg)
7. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах  
<https://www.youtube.com/watch?v=wqNjafcbEuQ>
8. Топ 5 вправ на все тіло в домашніх умовах  
<https://www.youtube.com/watch?v=kNzUizXjsjw>
9. Човниковий біг 10x10  
<https://www.youtube.com/watch?v=5KBJUIMr5ZE>
- 10 Віджимання на брусах  
<https://www.youtube.com/watch?v=wqcHPJIMWiE>
11. Техніка бігу на короткі дистанції  
<https://www.youtube.com/watch?v=IG3 - BFwX0>
12. Техніка бігу на 1000 та 3000 метрів  
<https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg>
13. Техніка бігу на 100 м  
<https://www.youtube.com/watch?v=gnPCwO8P7DA>
14. Дистанційне навчання на уроці фіз. кул. Біг на середні дистанції- техніка бігу.  
[https://www.youtube.com/watch?v=qkM\\_HQbTkRk](https://www.youtube.com/watch?v=qkM_HQbTkRk)

**Розробник:**



Олександр ХМЕЛЮК  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)