

РЯТУВАЛЬНА ТА ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

ПРОГРАМА
навчальної вибіркової дисципліни
підготовки бакалавра
спеціальності 263 «Цивільна безпека»
спеціалізації «Охорона праці»

2016 рік

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра циклу професійної підготовки спеціальності 263 «Цивільна безпека» спеціалізації «Охорона праці».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є робота направлена на рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки, на підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності працівників ДСНС України і складається із органічно пов'язаного між собою комплексного рішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, а також робота з пожежно-технічним обладнанням, спеціальним спорядженням для виконання рятувальних робіт на висоті.

Міждисциплінарні зв'язки. Зміст навчальної дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» тісно пов'язаний з дисциплінами: «Рятувальна підготовка», «Організація роботи у непридатному для дихання середовищі», «Навчальна практика на посаді командира відділення аварійно-рятувального підрозділу».

Програма навчальної дисципліни складається з таких модулів:

1. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри.
2. Легка атлетика. Гімнастика. Плавання.
3. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри.
4. Вправи із захисним одягом та спорядженням
5. Вправи з рятувальною мотузкою.
6. Вправи з пожежними драбинами.
7. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри.
8. Вправи з підготовки до оперативного розгортання відділень на пожежно-рятувальних автомобілях.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» є забезпечення фізичної готовності особового складу до професійно-службової діяльності, сприяння вирішенню інших оперативно-службових завдань, навчання та виховання до перенесення фізичних навантажень, формування навичок в організації та проведенні всіх форм занять з фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та постійне удосконалення рухових навичок у повсякденній діяльності, а також навчання прийомам та способам роботи з пожежною технікою, пожежним та спеціальним обладнанням, виховання у особового складу високих морально-вольових та психологічних якостей, дисциплінованості та товариської взаємодопомоги, дотримання особовим складом фізичної форми, необхідної для якісного виконання службових завдань.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» є оволодіння навичками та методами фізичної підготовки, застосування високих ступенів тренуваності, здатності переносити упродовж тривалого часу великі фізичні та психологічні навантаження без зниження професійної працездатності, засвоєння теорії, організації та методики фізичного виховання, а також навчити майбутніх фахівців орієнтуватися в усіх питаннях рятувальної та загальної фізичної підготовки, сформулювати у курсантів, студентів та слухачів теоретичні знання, навички та практичні вміння для розгляду конкретних ситуацій і вирішення практичних завдань.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні:

знати :

- загальні основи фізичної підготовки працівників ДСНС України;
- роль і місце фізичної підготовки у загальній системі оперативно-службової діяльності працівника ДСНС України;
- принципи організації та методи проведення занять з особовим складом;
- особливості організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у підрозділах ДСНС України;
- заходи запобігання травматизму на заняттях із загальної фізичної підготовки;
- принципи здорового способу життя;
- вимоги безпеки праці під час організації, проведення та виконання висотно-рятувальних робіт різного напрямку;

- роль та місце рятувальної та загальної фізичної підготовки в системі службової підготовки особового складу підрозділів ДСНС України;
- значення рятувальної та загальної фізичної підготовки для підвищення готовності для виконання дій за призначенням підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України;

- вимоги до використання та зберігання спеціального оснащення і страхувальних засобів для виконання висотно-рятувальних робіт;

- організацію проведення рятувальних робіт на висоті.

перелік обладнання та спорядження для проведення висотно-рятувальних робіт та порядок його застосування.

вміти:

- впевнено та кваліфіковано використовувати одержані рухові навички при організації та проведенні занять із загальної фізичної підготовки;

- здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;

- підтримувати загальну і спеціальну працездатність під час навчання;

- організовувати та проводити заняття з фізичної підготовки;

- застосовувати навички в організації і проведенні фізкультурно-масових та спортивних заходів;

- постійно підвищувати свою фізичну підготовленість;

- здавати контрольні нормативи та заліки у зазначені терміни;

- дотримуватись особистої гігієни, раціонального режиму навчання, відпочинку, харчування, брати активну участь у фізкультурно-масових, оздоровчих та спортивних заходах;

- практично використовувати техніку, обладнання та спорядження в реальних умовах при проведенні висотно-рятувальних робіт;

- застосовувати спеціальні вузли, в залежності від оперативної обстановки на місці проведення висотно-рятувальних робіт;

- забезпечувати виконання заходів безпеки праці на заняттях з рятувальної та загальної фізичної підготовки;

- виконувати спуск, підйом та позиціонування під час пересування по вертикальним канатам; наводити переправи та пересуватись по ним.

мати навички:

- самоконтролю за станом здоров'я

- самостійної роботи;

- роботи з пожежно-технічним оснащенням, обладнанням та спорядженням.

1.4. Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти:

- володіти методиками побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності), індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм, контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм; принципами підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями;

- знати різновиди фізичних вправ та принципи їх використання, принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями; авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології, їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах; правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам; засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо; засоби та методики розвитку професійно значущих психофізичних якостей: вестибулярної стійкості, стійкості до гіпоксії та вібрації, оперативного мислення, уваги;

- оцінювати із застосуванням відповідних методик та встановлених критеріїв рівня розвитку власних фізичних якостей для якісного виконання професійних завдань;

- використовувати природні чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;

- називати основні визначення, описувати будову та тактико-технічні характеристики пожежно-технічного оснащення, обладнання та спорядження;

- виконувати спеціальні навчальні вправи з підготовки осіб рядового та начальницького складу служби цивільного захисту ДСНС України при виконанні завдань за призначенням.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 465 годин(и)/ 15,5 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри

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

Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 5000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Модуль 2. Легка атлетика. Гімнастика. Плавання

Фізичні якості та методика їх розвитку.

Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки плавання вільним стилем на 100 м. Загальна фізична підготовка.

Модуль 3. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри

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

Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

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).

Модуль 4. Вправи із захисним одягом та спорядженням

Призначення, роль та завдання рятувальної підготовки в органах та підрозділах ДСНС України.

Виконання нормативів 2.1, 2.2, 3.1

Модуль 5. Вправи з рятувальною мотузкою.

Виконання нормативів 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 4.3

Модуль 6. Вправи з пожежними драбинами.

Виконання нормативів 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 4.3

Модуль 7. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри

Виконання нормативів 4.7, 5.1.

Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

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).

Модуль 8. Вправи з підготовки до оперативного розгортання відділень на пожежно-рятувальних автомобілях.

Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Виконання нормативів 5.2, 6.1, 6.2

3. Рекомендована література

1. Наказ МНС України № 10 від 5.08.04 року «Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України»
2. Краснокутський М.І., Нікітін В.І., Колоколов В.О., Білоусов А.В. «Фізична підготовка: текст лекцій» - 2014 р.
3. Кононович В.Г. «Фізична підготовка: методичні рекомендації до проведення занять: Розділ: Гімнастика та силова підготовка» - 2010 р.
4. Наставление по пожарно-строевой подготовке. Ярославль: 1973 г.
5. Пожарно-строевая подготовка. Бушмин В.А., Плеханов В.И., Сафронов А.В. Москва: Стройиздат – 1985 г.
6. Наказ МНС України від 7.05.2007 року № 312 Про затвердження Правил безпеки праці в органах і підрозділах МНС України.
7. Тимчасовий статут дій у надзвичайних ситуаціях. Наказ МНС України від 07.02.2008 № 96.
8. Нормативи з пожежно-стройової підготовки. К: 1995 р.
9. Учебное пособие по освоению навыков выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной оснастки и страховочных средств. Кузнецов В.С. – Симферополь: Таврия, 2006. – 384 с.: ил.
10. Сучасний пожежно-прикладний спорт. Величко В.М., Тивошенко С.І., Панков Ю.І. М. – 1983 р.
11. Пожежно-прикладний спорт. Правила змагань. – 1990 р.
12. Правила охорони праці під час виконання робіт на висоті. – Наказ № 62 Держгірпромнагляду від 27.03.2007 року.
13. Кондратьев О.В., Добров О.Г. Техника промышленного альпинизма. – Новосибирск, Сибирское соглашение, 2000. – 118с. 8с ил.
14. Теорії та методика фізичного виховання. Матвієва М.П., Новікова А.Д. М. – 1976р.
15. 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.
16. Висотно-верхолазна підготовка. Техніка рятувальних робіт на висоті: практ. посіб. / Укладачі: О.Є. Безуглов, Р.Г. Мелешенко, С.М. Щербак – Х.: НУЦЗУ, 2012. – 212 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Форма контролю – диференційований залік.

Рятувальна та загальна фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

Програма

навчальної вибіркової дисципліни
(нормативної, вибіркової)

підготовки магістра
(назва освітнього ступеня)

напряму _____
(шифр і назва напряму)

**спеціальності 8.17020102 «Управління у сфері цивільного захисту»,
8.17020201 «Охорона праці (в галузі цивільного захисту)», 8.17020302
«Управління пожежною безпекою»**
(шифр і назва спеціальності)

Харків
2015 рік

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра напряму (спеціальності) 8.17020301 «Пожежна безпека», 8.17020302 «Управління пожежною безпекою», 8.17020201 «Охорона праці (в галузі цивільного захисту)», 8.17020102 «Управління у сфері цивільного захисту».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є робота направлена на рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки, на підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності працівників ДСНС України і складається із органічно пов'язаного між собою комплексного рішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, а також робота з пожежно-технічним обладнанням, спеціальним спорядженням для виконання рятувальних робіт на висоті.

Міждисциплінарні зв'язки. Зміст навчальної дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» тісно пов'язаний з дисциплінами: «Рятувальна підготовка», «Організація роботи у непридатному для дихання середовищі», «Навчальна практика на посаді командира відділення аварійно-рятувального підрозділу».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Легка атлетика. Спортивні ігри
2. Гімнастика. Спортивні ігри
3. Гімнастика. Спортивні ігри
4. Легка атлетика. Спортивні ігри
5. Організаційно-методичне забезпечення занять з рятувальної та загальної фізичної підготовки.
6. Удосконалення методик виконання вправ з рятувальної та загальної фізичної підготовки.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» є забезпечення фізичної готовності особового складу до професійно-службової діяльності, сприяння вирішенню інших оперативно-службових завдань, навчання та виховання до перенесення фізичних навантажень, формування навичок в організації та проведенні всіх форм занять з фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та постійне удосконалення рухових навичок у повсякденній діяльності, а також навчання прийомам та способам роботи з пожежною технікою, пожежним та спеціальним обладнанням, виховання у особового складу високих морально-вольових та психологічних якостей, дисциплінованості та товариської взаємодопомоги, дотримання особовим складом фізичної форми, необхідної для якісного виконання службових завдань.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» є оволодіння навичками та методами фізичної підготовки, застосовування високих ступінів тренуваності, здатності переносити упродовж тривалого часу великі фізичні та психологічні навантаження без зниження професійної працездатності, засвоєння теорії, організації та методики фізичного виховання, а також навчити майбутніх фахівців орієнтуватися в усіх питаннях пожежно-рятувальної підготовки, сформулювати у студентів та слухачів (далі - слухачів) теоретичні знання, навички та практичні вміння для розгляду конкретних ситуацій і вирішення практичних завдань.

1.3. Курсанти (студенти) повинні:

знати :

- загальні основи фізичної підготовки працівників ДСНС України;
- роль і місце фізичної підготовки у загальній системі оперативно-службової діяльності працівника ДСНС України;
- принципи організації та методи проведення занять з особовим складом;
- особливості організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у підрозділах ДСНС України;
- заходи запобігання травматизму на заняттях із загальної фізичної підготовки;
- принципи здорового способу життя;
- вимоги безпеки праці під час організації, проведення та виконання висотно-рятувальних робіт різного напрямку;

- роль та місце пожежно-рятувальної підготовки в системі службової підготовки особового складу підрозділів ДСНС України;
 - значення пожежно-рятувальної підготовки для підвищення готовності для виконання дій за призначенням підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України;
 - вимоги до використання та зберігання спеціального оснащення і страхувальних засобів для виконання висотно-рятувальних робіт;
 - організацію проведення рятувальних робіт на висоті.
- перелік обладнання та спорядження для проведення висотно-рятувальних робіт та порядок його застосування.

вміти:

- впевнено та кваліфіковано використовувати одержані рухові навички при організації та проведенні занять із загальної фізичної підготовки;
- здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- підтримувати загальну і спеціальну працездатність під час навчання;
- організувати та проводити заняття з фізичної підготовки;
- застосовувати навички в організації і проведенні фізкультурно-масових та спортивних заходів;
- постійно підвищувати свою фізичну підготовленість;
- здавати контрольні нормативи та заліки у зазначені терміни;
- дотримуватись особистої гігієни, раціонального режиму навчання, відпочинку, харчування, брати активну участь у фізкультурно-масових, оздоровчих та спортивних заходах;
- практично використовувати техніку, обладнання та спорядження в реальних умовах при проведенні висотно-рятувальних робіт;
- застосовувати спеціальні вузли, в залежності від оперативної обстановки на місці проведення висотно-рятувальних робіт;
- забезпечувати виконання заходів безпеки праці на заняттях з рятувальної підготовки;
- виконувати спуск, підйом та позиціонування під час пересування по вертикальним канатам; наводити переправи та пересуватись по ним.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 150 годин(и)/ 5 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Легка атлетика. Спортивні ігри

Нагадування та удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Нагадування та удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Нагадування та удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Нагадування та удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 5000 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Змістовий модуль 2. Гімнастика. Спортивні ігри

Нагадування та удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Нагадування та удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Нагадування та 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).

Змістовий модуль 3. Гімнастика. Спортивні ігри

Нагадування та удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Нагадування та удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Нагадування та 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).

Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Спортивні ігри

Нагадування та удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Нагадування та удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Нагадування та удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Нагадування та удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 5000 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Змістовий модуль 5. Організаційно-методичне забезпечення занять з рятувальної та загальної фізичної підготовки.

Тема 1.12. Організаційно-методичне забезпечення занять з рятувальної та загальної фізичної підготовки.

Змістовий модуль 6. Удосконалення методик виконання вправ з рятувальної та загальної фізичної підготовки.

Тема 2.18. Принципи удосконалення методик виконання вправ з рятувальної та загальної фізичної підготовки

Тема 2.19. Організація висотно-рятувальних робіт.

3. Рекомендована література

17. Наказ МНС України № 10 від 5.08.04 року «Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України»
 18. Краснокутський М.І., Нікітін В.І., Колоколов В.О., Білоусов А.В. «Фізична підготовка: текст лекцій» - 2014 р.
 19. Кононович В.Г. «Фізична підготовка: методичні рекомендації до проведення занять: Розділ: Гімнастика та силова підготовка» - 2010 р.
 20. Наставление по пожарно-строевой подготовке. Ярославль: 1973 г.
 21. Пожарно-строевая подготовка. Бушмин В.А., Плеханов В.И., Сафронов А.В. Москва: Стройиздат – 1985 г.
 22. Наказ МНС України від 7.05.2007 року № 312 Про затвердження Правил безпеки праці в органах і підрозділах МНС України.
 23. Тимчасовий статут дій у надзвичайних ситуаціях. Наказ МНС України від 07.02.2008 № 96.
 24. Нормативи з пожежно-стройової підготовки. К: 1995 р.
 25. Учебное пособие по освоению навыков выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной оснастки и страховочных средств. Кузнецов В.С. – Симферополь: Таврия, 2006. – 384 с.: ил.
 26. Сучасний пожежно-прикладний спорт. Величко В.М., Тивошенко С.І., Панков Ю.І. М. – 1983 р.
 27. Пожежно-прикладний спорт. Правила змагань. – 1990 р.
 28. Правила охорони праці під час виконання робіт на висоті. – Наказ № 62 Держгірпромнагляду від 27.03.2007 року.
 29. Кондратьев О.В., Добров О.Г. Техника промышленного альпинизма. – Новосибирск, Сибирское соглашение, 2000. – 118с. 8с ил.
 30. Теорії та методика фізичного виховання. Матвієва М.П., Новікова А.Д. М. – 1976р.
 31. 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.
- Висотно-верхолазна підготовка. Техніка рятувальних робіт на висоті: практ. посіб. / Укладачі: О.Є. Безуглов, Р.Г. Мелешенко, С.М. Щербак – Х.: НУЦЗУ, 2012. – 212 с.

4. Критерії успішності навчання та форма підсумкового контролю успішності навчання

Засоби діагностики успішності навчання для оцінки знань курсантів (студентів) використовується поточний та підсумковий контролю. Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті методом практичного виконання вправ, методом опитування та письмового виконання практичних завдань. У процесі вивчення дисципліни курсанти (студенти) виконують дві модульні контрольні роботи. Підсумкова форма контролю – диференційований залік.

Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

Програма

навчальної вибіркової дисципліни
(нормативної, вибіркової)

підготовки бакалавра

(назва освітнього ступеня)

напряму 6.17.0203 «Пожежна безпека»

(шифр і назва напряму)

спеціальності

(шифр і назва спеціальності)

Харків
2015 рік

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра на пряму 6.170203 «Пожежна безпека».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є робота направлена на рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки, на підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності працівників ДСНС України і складається із органічно пов'язаного між собою комплексного рішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, а також робота з пожежно-технічним обладнанням, спеціальним спорядженням для виконання рятувальних робіт на висоті.

Міждисциплінарні зв'язки. Зміст навчальної дисципліни «Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка» тісно пов'язаний з дисциплінами: «Рятувальна підготовка», «Організація роботи у непридатному для дихання середовищі», «Навчальна практика на посаді командира відділення аварійно-рятувального підрозділу».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Легка атлетика. Спортивні ігри.
2. Гімнастика. Спортивні ігри.
3. Гімнастика. Спортивні ігри.
4. Легка атлетика. Гімнастика. Плавання.
5. Легка атлетика. Спортивні ігри.
6. Гімнастика. Спортивні ігри.
7. Гімнастика. Спортивні ігри.
8. Легка атлетика. Спортивні ігри
9. Легка атлетика. Спортивні ігри.
10. Гімнастика. Спортивні ігри.
11. Гімнастика. Спортивні ігри.
12. Легка атлетика. Спортивні ігри
13. Легка атлетика. Спортивні ігри.
14. Гімнастика. Спортивні ігри.
15. Гімнастика. Спортивні ігри.
16. Легка атлетика. Спортивні ігри.
17. Відпрацювання нормативів з пожежно-рятувальної підготовки.
18. Правила безпеки праці при проведенні занять з пожежно-рятувальної підготовки.
19. Бойовий одяг та спорядження пожежного рятувальника.
20. Інструкторсько-методична підготовка.
21. Пожежно-прикладний спорт.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка» є забезпечення фізичної готовності особового складу до професійно-службової діяльності, сприяння вирішенню інших оперативно-службових завдань, навчання та виховання до перенесення фізичних навантажень, формування навичок в організації та проведенні всіх форм занять з фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та постійне удосконалення рухових навичок у повсякденної діяльності, а також навчання прийомам та способам роботи з пожежною технікою, пожежним та спеціальним обладнанням, виховання у особового складу високих морально-вольових та психологічних якостей, дисциплінованості та товариської взаємодопомоги, дотримання особовим складом фізичної форми, необхідної для якісного виконання службових завдань.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка» є оволодіння навичками та методами фізичної підготовки, застосування високих ступенів тренуваності, здатності переносити упродовж тривалого часу великі фізичні та психологічні навантаження без зниження професійної працездатності, засвоєння теорії, організації та методики фізичного виховання, а також навчити майбутніх фахівців орієнтуватися в усіх питаннях рятувальної та загальної фізичної підготовки, сформувані у курсантів, студентів та слухачів теоретичні

знання, навички та практичні вміння для розгляду конкретних ситуацій і вирішення практичних завдань.

1.3. Курсанти та студенти повинні:

знати :

- загальні основи фізичної підготовки працівників ДСНС України;
 - роль і місце фізичної підготовки у загальній системі оперативно-службової діяльності працівника ДСНС України;
 - принципи організації та методи проведення занять з особовим складом;
 - особливості організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у підрозділах ДСНС України;
 - заходи запобігання травматизму на заняттях із загальної фізичної підготовки;
 - принципи здорового способу життя;
 - вимоги безпеки праці під час організації, проведення та виконання висотно-рятувальних робіт різного напрямку;
 - роль та місце рятувальної та загальної фізичної підготовки в системі службової підготовки особового складу підрозділів ДСНС України;
 - значення рятувальної та загальної фізичної підготовки для підвищення готовності для виконання дій за призначенням підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України;
 - вимоги до використання та зберігання спеціального оснащення і страхувальних засобів для виконання висотно-рятувальних робіт;
 - організацію проведення рятувальних робіт на висоті.
- перелік обладнання та спорядження для проведення висотно-рятувальних робіт та порядок його застосування.

вміти:

- впевнено та кваліфіковано використовувати одержані рухові навички при організації та проведенні занять із загальної фізичної підготовки;
- здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- підтримувати загальну і спеціальну працездатність під час навчання;
- організовувати та проводити заняття з фізичної підготовки;
- застосовувати навички в організації і проведенні фізкультурно-масових та спортивних заходів;
- постійно підвищувати свою фізичну підготовленість;
- здавати контрольні нормативи та заліки у зазначені терміни;
- дотримуватись особистої гігієни, раціонального режиму навчання, відпочинку, харчування, брати активну участь у фізкультурно-масових, оздоровчих та спортивних заходах;
- практично використовувати техніку, обладнання та спорядження в реальних умовах при проведенні висотно-рятувальних робіт;
- застосовувати спеціальні вузли, в залежності від оперативної обстановки на місці проведення висотно-рятувальних робіт;
- забезпечувати виконання заходів безпеки праці на заняттях з рятувальної та загальної фізичної підготовки;
- виконувати спуск, підйом та позиціонування під час пересування по вертикальним канатам; наводити переправи та пересуватись по ним.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 525 годин(и)/ 17,5 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Легка атлетика. Спортивні ігри

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

Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 5000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Змістовий модуль 2. Гімнастика. Спортивні ігри

Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Змістовий модуль 3. Гімнастика. Спортивні ігри

Фізичні якості та методика їх розвитку.

Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Гімнастика. Плавання

Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки плавання вільним стилем на 100 м. Загальна фізична підготовка.

Змістовий модуль 5. Легка атлетика. Спортивні ігри

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

Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Змістовий модуль 6. Гімнастика. Спортивні ігри

Удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Удосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, комплексно-силової вправи, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Змістовий модуль 7. Гімнастика. Спортивні ігри

Організація та проведення спортивно-масової роботи у підрозділах ДСНС України.

Удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Змістовий модуль 14. Гімнастика. Спортивні ігри

Удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

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).

Змістовий модуль 15. Гімнастика. Спортивні ігри

Удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

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).

Змістовий модуль 16. Легка атлетика. Спортивні ігри

Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10х10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Змістовий модуль 17. Відпрацювання нормативів з пожежно-рятувальної підготовки.

Робота з ручними пожежними драбинами.

Робота з рятувальною мотузкою.

Оперативне розгортання.

Подолання 100-метрової смуги з перешкодами.

Змістовий модуль 18. Правила безпеки праці при проведенні занять з пожежно-рятувальної підготовки.

Призначення та задачі пожежно-рятувальної підготовки. Правила безпеки праці при проведенні занять з пожежно-рятувальної підготовки.

Змістовий модуль 19. Бойовий одяг та спорядження пожежного рятувальника.

Одягання захисного одягу та спорядження пожежного рятувальника.

Змістовий модуль 20. Інструкторсько-методична підготовка.

Інструкторсько-методична підготовка командира відділення та начальника караулу. Підготовка та методика проведення занять з ПРП.

Змістовий модуль 21. Пожежно-прикладний спорт.

Пожежно-прикладний спорт.

3. Рекомендована література

32. Наказ МНС України № 10 від 5.08.04 року «Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України»
33. Краснокутський М.І., Нікітін В.І., Колоколов В.О., Білоусов А.В. «Фізична підготовка: текст лекцій» - 2014 р.
34. Кононович В.Г. «Фізична підготовка: методичні рекомендації до проведення занять: Розділ: Гімнастика та силова підготовка» - 2010 р.
35. Наставление по пожарно-строевой подготовке. Ярославль: 1973 г.
36. Пожарно-строевая подготовка. Бушмин В.А., Плеханов В.И., Сафронов А.В. Москва: Стройиздат – 1985 г.
37. Наказ МНС України від 7.05.2007 року № 312 Про затвердження Правил безпеки праці в органах і підрозділах МНС України.

38. Тимчасовий статут дій у надзвичайних ситуаціях. Наказ МНС України від 07.02.2008 № 96.
39. Нормативи з пожежно-стройової підготовки. К: 1995 р.
40. Учебное пособие по освоению навыков выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной оснастки и страховочных средств. Кузнецов В.С. – Симферополь: Таврия, 2006. – 384 с.: ил.
41. Сучасний пожежно-прикладний спорт. Величко В.М., Тивошенко С.І., Панков Ю.І. М. – 1983 р.
42. Пожежно-прикладний спорт. Правила змагань. – 1990 р.
43. Правила охорони праці під час виконання робіт на висоті. – Наказ № 62 Держгірпромнагляду від 27.03.2007 року.
44. Кондратьев О.В., Добров О.Г. Техника промышленного альпинизма. – Новосибирск, Сибирское соглашение, 2000. – 118с. 8с ил.
45. Теорії та методика фізичного виховання. Матвієва М.П., Новікова А.Д. М. – 1976р.
46. 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.

Висотно-верхолазна підготовка. Техніка рятувальних робіт на висоті: практ. посіб. / Укладачі: О.Є. Безуглов, Р.Г. Мелешенко, С.М. Щербак – Х.: НУЦЗУ, 2012. – 212 с.

4. Критерії успішності навчання та форма підсумкового контролю успішності навчання

Засоби діагностики успішності навчання для оцінки знань курсантів (студентів) використовується поточний та підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті методом практичного виконання вправ, методом опитування та письмового виконання практичних завдань. У процесі вивчення дисципліни курсанти (студенти) виконують дві модульні контрольні роботи. Підсумкова форма контролю – диференційований залік.

Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

Програма

навчальної вибіркової дисципліни
(нормативної, вибіркової)

підготовки магістра
(назва освітнього ступеня)

напряму _____
(шифр і назва напряму)

спеціальності 8.17020301 «Пожежна безпека»
(шифр і назва спеціальності)

Харків
2015 рік

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра на пряму (спеціальності) 8.17020301 «Пожежна безпека», 8.17020302 «Управління пожежною безпекою», 8.17020201 «Охорона праці (в галузі цивільного захисту)», 8.17020102 «Управління у сфері цивільного захисту».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є робота направлена на рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки, на підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності працівників ДСНС України і складається із органічно пов'язаного між собою комплексного рішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, а також робота з пожежно-технічним обладнанням, спеціальним спорядженням для виконання рятувальних робіт на висоті.

Міждисциплінарні зв'язки. Зміст навчальної дисципліни «Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка» тісно пов'язаний з дисциплінами: «Рятувальна підготовка», «Організація роботи у непридатному для дихання середовищі», «Навчальна практика на посаді командира відділення аварійно-рятувального підрозділу».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Легка атлетика. Спортивні ігри
2. Гімнастика. Спортивні ігри
3. Гімнастика. Спортивні ігри
4. Легка атлетика. Спортивні ігри
5. Організаційно-методичне забезпечення занять з рятувальної та загальної фізичної підготовки.
6. Удосконалення методик виконання вправ з рятувальної та загальної фізичної підготовки.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка» є забезпечення фізичної готовності особового складу до професійно-службової діяльності, сприяння вирішенню інших оперативно-службових завдань, навчання та виховання до перенесення фізичних навантажень, формування навичок в організації та проведенні всіх форм занять з фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та постійне удосконалення рухових навичок у повсякденній діяльності, а також навчання прийомам та способам роботи з пожежною технікою, пожежним та спеціальним обладнанням, виховання у особового складу високих морально-вольових та психологічних якостей, дисциплінованості та товариської взаємодопомоги, дотримання особовим складом фізичної форми, необхідної для якісного виконання службових завдань.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка» є оволодіння навичками та методами фізичної підготовки, застосування високих ступінів тренуваності, здатності переносити упродовж тривалого часу великі фізичні та психологічні навантаження без зниження професійної працездатності, засвоєння теорії, організації та методики фізичного виховання, а також навчити майбутніх фахівців орієнтуватися в усіх питаннях пожежно-рятувальної підготовки, сформулювати у студентів та слухачів (далі - слухачів) теоретичні знання, навички та практичні вміння для розгляду конкретних ситуацій і вирішення практичних завдань.

1.3. Курсанти (студенти) повинні:

знати :

- загальні основи фізичної підготовки працівників ДСНС України;
- роль і місце фізичної підготовки у загальній системі оперативно-службової діяльності працівника ДСНС України;
- принципи організації та методи проведення занять з особовим складом;
- особливості організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у підрозділах ДСНС України;
- заходи запобігання травматизму на заняттях із загальної фізичної підготовки;
- принципи здорового способу життя;
- вимоги безпеки праці під час організації, проведення та виконання висотно-рятувальних робіт різного напрямку;

- роль та місце пожежно-рятувальної підготовки в системі службової підготовки особового складу підрозділів ДСНС України;
 - значення пожежно-рятувальної підготовки для підвищення готовності для виконання дій за призначенням підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України;
 - вимоги до використання та зберігання спеціального оснащення і страхувальних засобів для виконання висотно-рятувальних робіт;
 - організацію проведення рятувальних робіт на висоті.
- перелік обладнання та спорядження для проведення висотно-рятувальних робіт та порядок його застосування.

вміти:

- впевнено та кваліфіковано використовувати одержані рухові навички при організації та проведенні занять із загальної фізичної підготовки;
- здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- підтримувати загальну і спеціальну працездатність під час навчання;
- організувати та проводити заняття з фізичної підготовки;
- застосовувати навички в організації і проведенні фізкультурно-масових та спортивних заходів;
- постійно підвищувати свою фізичну підготовленість;
- здавати контрольні нормативи та заліки у зазначені терміни;
- дотримуватись особистої гігієни, раціонального режиму навчання, відпочинку, харчування, брати активну участь у фізкультурно-масових, оздоровчих та спортивних заходах;
- практично використовувати техніку, обладнання та спорядження в реальних умовах при проведенні висотно-рятувальних робіт;
- застосовувати спеціальні вузли, в залежності від оперативної обстановки на місці проведення висотно-рятувальних робіт;
- забезпечувати виконання заходів безпеки праці на заняттях з рятувальної підготовки;
- виконувати спуск, підйом та позиціонування під час пересування по вертикальним канатам; наводити переправи та пересуватись по ним.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 150 годин(и)/ 5 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Легка атлетика. Спортивні ігри

Нагадування та удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Нагадування та удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Нагадування та удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Нагадування та удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 5000 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Змістовий модуль 2. Гімнастика. Спортивні ігри

Нагадування та удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Нагадування та удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Нагадування та 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).

Змістовий модуль 3. Гімнастика. Спортивні ігри

Нагадування та удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Нагадування та удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Нагадування та 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).

Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Спортивні ігри

Нагадування та удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Нагадування та удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Нагадування та удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Нагадування та удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 5000 м). Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Змістовий модуль 5. Організаційно-методичне забезпечення занять з рятувальної та загальної фізичної підготовки.

Тема 1.12. Організаційно-методичне забезпечення занять з рятувальної та загальної фізичної підготовки.

Змістовий модуль 6. Удосконалення методик виконання вправ з рятувальної та загальної фізичної підготовки.

Тема 2.18. Принципи удосконалення методик виконання вправ з рятувальної та загальної фізичної підготовки

Тема 2.19. Організація висотно-рятувальних робіт.

3. Рекомендована література

47. Наказ МНС України № 10 від 5.08.04 року «Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України»
 48. Краснокутський М.І., Нікітін В.І., Колоколов В.О., Білоусов А.В. «Фізична підготовка: текст лекцій» - 2014 р.
 49. Кононович В.Г. «Фізична підготовка: методичні рекомендації до проведення занять: Розділ: Гімнастика та силова підготовка» - 2010 р.
 50. Наставление по пожарно-строевой подготовке. Ярославль: 1973 г.
 51. Пожарно-строевая подготовка. Бушмин В.А., Плеханов В.И., Сафронов А.В. Москва: Стройиздат – 1985 г.
 52. Наказ МНС України від 7.05.2007 року № 312 Про затвердження Правил безпеки праці в органах і підрозділах МНС України.
 53. Тимчасовий статут дій у надзвичайних ситуаціях. Наказ МНС України від 07.02.2008 № 96.
 54. Нормативи з пожежно-стройової підготовки. К: 1995 р.
 55. Учебное пособие по освоению навыков выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной оснастки и страховочных средств. Кузнецов В.С. – Симферополь: Таврия, 2006. – 384 с.: ил.
 56. Сучасний пожежно-прикладний спорт. Величко В.М., Тивошенко С.І., Панков Ю.І. М. – 1983 р.
 57. Пожежно-прикладний спорт. Правила змагань. – 1990 р.
 58. Правила охорони праці під час виконання робіт на висоті. – Наказ № 62 Держгірпромнагляду від 27.03.2007 року.
 59. Кондратьев О.В., Добров О.Г. Техника промышленного альпинизма. – Новосибирск, Сибирское соглашение, 2000. – 118с. 8с ил.
 60. Теорії та методика фізичного виховання. Матвієва М.П., Новікова А.Д. М. – 1976р.
 61. 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.
- Висотно-верхолазна підготовка. Техніка рятувальних робіт на висоті: практ. посіб. / Укладачі: О.Є. Безуглов, Р.Г. Мелешенко, С.М. Щербак – Х.: НУЦЗУ, 2012. – 212 с.

4. Критерії успішності навчання та форма підсумкового контролю успішності навчання

Засоби діагностики успішності навчання для оцінки знань курсантів (студентів) використовується поточний та підсумковий контролю. Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті методом практичного виконання вправ, методом опитування та письмового виконання практичних завдань. У процесі вивчення дисципліни курсанти (студенти) виконують дві модульні контрольні роботи. Підсумкова форма контролю – диференційований залік.

Рятувальна та загальна фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

Програма

навчальної вибіркової дисципліни

(нормативної, вибіркової)

підготовки бакалавра

(назва освітнього ступеня)

напряму 6.051301 «Хімічна технологія», 6.170202 «Охорона праці»

(шифр і назва напряму)

спеціальності _____

(шифр і назва спеціальності)

Харків
2015 рік

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму 6.051301 «Хімічна технологія», 6.170202 «Охорона праці».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є робота направлена на рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки, на підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності працівників ДСНС України і складається із органічно пов'язаного між собою комплексного рішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, а також робота з пожежно-технічним обладнанням, спеціальним спорядженням для виконання рятувальних робіт на висоті.

Міждисциплінарні зв'язки. Зміст навчальної дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» тісно пов'язаний з дисциплінами: «Рятувальна підготовка», «Організація роботи у непридатному для дихання середовищі», «Навчальна практика на посаді командира відділення аварійно-рятувального підрозділу».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Легка атлетика. Спортивні ігри.
2. Гімнастика. Спортивні ігри.
3. Гімнастика. Спортивні ігри.
4. Легка атлетика. Гімнастика. Плавання.
5. Легка атлетика. Спортивні ігри.
6. Гімнастика. Спортивні ігри.
7. Гімнастика. Спортивні ігри.
8. Легка атлетика. Спортивні ігри
9. Легка атлетика. Спортивні ігри.
10. Гімнастика. Спортивні ігри.
11. Гімнастика. Спортивні ігри.
12. Легка атлетика. Спортивні ігри
13. Легка атлетика. Спортивні ігри.
14. Гімнастика. Спортивні ігри.
15. Гімнастика. Спортивні ігри.
16. Легка атлетика. Спортивні ігри.
17. Відпрацювання нормативів з пожежно-рятувальної підготовки.
18. Правила безпеки праці при проведенні занять з пожежно-рятувальної підготовки.
19. Бойовий одяг та спорядження пожежного рятувальника.
20. Інструкторсько-методична підготовка.
21. Пожежно-прикладний спорт.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» є забезпечення фізичної готовності особового складу до професійно-службової діяльності, сприяння вирішенню інших оперативних-службових завдань, навчання та виховання до перенесення фізичних навантажень, формування навичок в організації та проведенні всіх форм занять з фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та постійне удосконалення рухових навичок у повсякденній діяльності, а також навчання прийомам та способам роботи з пожежною технікою, пожежним та спеціальним обладнанням, виховання у особового складу високих морально-вольових та психологічних якостей, дисциплінованості та товариської взаємодопомоги, дотримання особовим складом фізичної форми, необхідної для якісного виконання службових завдань.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» є оволодіння навичками та методами фізичної підготовки, застосування високих ступенів тренуваності, здатності переносити упродовж тривалого часу великі фізичні та психологічні навантаження без зниження професійної працездатності, засвоєння теорії, організації та методики фізичного виховання, а також навчити майбутніх фахівців орієнтуватися в усіх питаннях рятувальної та загальної фізичної підготовки, сформулювати у курсантів, студентів та слухачів теоретичні знання, навички та практичні вміння для розгляду конкретних ситуацій і вирішення практичних завдань.

1.3. Курсанти та студенти повинні:

знати :

- загальні основи фізичної підготовки працівників ДСНС України;
 - роль і місце фізичної підготовки у загальній системі оперативно-службової діяльності працівника ДСНС України;
 - принципи організації та методи проведення занять з особовим складом;
 - особливості організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у підрозділах ДСНС України;
 - заходи запобігання травматизму на заняттях із загальної фізичної підготовки;
 - принципи здорового способу життя;
 - вимоги безпеки праці під час організації, проведення та виконання висотно-рятувальних робіт різного напрямку;
 - роль та місце рятувальної та загальної фізичної підготовки в системі службової підготовки особового складу підрозділів ДСНС України;
 - значення рятувальної та загальної фізичної підготовки для підвищення готовності для виконання дій за призначенням підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України;
 - вимоги до використання та зберігання спеціального оснащення і страхувальних засобів для виконання висотно-рятувальних робіт;
 - організацію проведення рятувальних робіт на висоті.
- перелік обладнання та спорядження для проведення висотно-рятувальних робіт та порядок його застосування.

вміти:

- впевнено та кваліфіковано використовувати одержані рухові навички при організації та проведенні занять із загальної фізичної підготовки;
- здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- підтримувати загальну і спеціальну працездатність під час навчання;
- організовувати та проводити заняття з фізичної підготовки;
- застосовувати навички в організації і проведенні фізкультурно-масових та спортивних заходів;
- постійно підвищувати свою фізичну підготовленість;
- здавати контрольні нормативи та заліки у зазначені терміни;
- дотримуватись особистої гігієни, раціонального режиму навчання, відпочинку, харчування, брати активну участь у фізкультурно-масових, оздоровчих та спортивних заходах;
- практично використовувати техніку, обладнання та спорядження в реальних умовах при проведенні висотно-рятувальних робіт;
- застосовувати спеціальні вузли, в залежності від оперативної обстановки на місці проведення висотно-рятувальних робіт;
- забезпечувати виконання заходів безпеки праці на заняттях з рятувальної та загальної фізичної підготовки;
- виконувати спуск, підйом та позиціонування під час пересування по вертикальним канатам; наводити переправи та пересуватись по ним.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 420 годин(и)/ 14 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Легка атлетика. Спортивні ігри

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

Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 5000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Змістовий модуль 2. Гімнастика. Спортивні ігри

Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Змістовий модуль 3. Гімнастика. Спортивні ігри

Фізичні якості та методика їх розвитку.

Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Гімнастика. Плавання

Вивчення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, кут в упорі на брусах. Загальна фізична підготовка.

Вивчення техніки плавання вільним стилем на 100 м. Загальна фізична підготовка.

Змістовий модуль 5. Легка атлетика. Спортивні ігри

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

Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Змістовий модуль 6. Гімнастика. Спортивні ігри

Удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Удосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, комплексно-силової вправи, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Змістовий модуль 7. Гімнастика. Спортивні ігри

Організація та проведення спортивно-масової роботи у підрозділах ДСНС України.

Удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Удосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі на брусах з розмахуванням, комплексно-силової вправи, кут в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

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).

Змістовий модуль 15. Гімнастика. Спортивні ігри

Удосконалення техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйому по канату. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Удосконалення техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

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).

Змістовий модуль 16. Легка атлетика. Спортивні ігри

Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол.

Змістовий модуль 17. Відпрацювання нормативів з пожежно-рятувальної підготовки.

Робота з ручними пожежними драбинами.

Робота з рятувальною мотузкою.

Оперативне розгортання.

Подолання 100-метрової смуги з перешкодами.

Змістовий модуль 18. Правила безпеки праці при проведенні занять з пожежно-рятувальної підготовки.

Призначення та задачі пожежно-рятувальної підготовки. Правила безпеки праці при проведенні занять з пожежно-рятувальної підготовки.

Змістовий модуль 19. Бойовий одяг та спорядження пожежного рятувальника.

Одягання захисного одягу та спорядження пожежного рятувальника.

Змістовий модуль 20. Інструкторсько-методична підготовка.

Інструкторсько-методична підготовка командира відділення та начальника караулу. Підготовка та методика проведення занять з ПРП.

Змістовий модуль 21. Пожежно-прикладний спорт.

Пожежно-прикладний спорт.

3. Рекомендована література

62. Наказ МНС України № 10 від 5.08.04 року «Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України»
63. Краснокутський М.І., Нікітін В.І., Колоколов В.О., Білоусов А.В. «Фізична підготовка: текст лекцій» - 2014 р.
64. Кононович В.Г. «Фізична підготовка: методичні рекомендації до проведення занять: Розділ: Гімнастика та силова підготовка» - 2010 р.
65. Наставление по пожарно-строевой подготовке. Ярославль: 1973 г.
66. Пожарно-строевая подготовка. Бушмин В.А., Плеханов В.И., Сафронов А.В. Москва: Стройиздат – 1985 г.
67. Наказ МНС України від 7.05.2007 року № 312 Про затвердження Правил безпеки праці в органах і підрозділах МНС України.
68. Тимчасовий статут дій у надзвичайних ситуаціях. Наказ МНС України від 07.02.2008 № 96.
69. Нормативи з пожежно-стройової підготовки. К: 1995 р.

70. Учебное пособие по освоению навыков выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной оснастки и страховочных средств. Кузнецов В.С. – Симферополь: Таврия, 2006. – 384 с.: ил.
71. Сучасний пожежно-прикладний спорт. Величко В.М., Тивошенко С.І., Панков Ю.І. М. – 1983 р.
72. Пожежно-прикладний спорт. Правила змагань. – 1990 р.
73. Правила охорони праці під час виконання робіт на висоті. – Наказ № 62 Держгірпромнагляду від 27.03.2007 року.
74. Кондратьев О.В., Добров О.Г. Техника промышленного альпинизма. – Новосибирск, Сибирское соглашение, 2000. – 118с. 8с ил.
75. Теорії та методика фізичного виховання. Матвієва М.П., Новікова А.Д. М. – 1976р.
76. 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.

Висотно-верхолазна підготовка. Техніка рятувальних робіт на висоті: практ. посіб. / Укладачі: О.Є. Безуглов, Р.Г. Мелешенко, С.М. Щербак – Х.: НУЦЗУ, 2012. – 212 с.

4. Критерії успішності навчання та форма підсумкового контролю успішності навчання

Засоби діагностики успішності навчання для оцінки знань курсантів (студентів) використовується поточний та підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті методом практичного виконання вправ, методом опитування та письмового виконання практичних завдань. У процесі вивчення дисципліни курсанти (студенти) виконують дві модульні контрольні роботи. Підсумкова форма контролю – диференційований залік.