

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ПОЖЕЖНОЇ ТА РЯТУВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор університету з навчальної та методичної роботи
канд. психол. наук, професор

О.О. Назаров

« _____ » _____ 2016 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Рятувальна та загальна фізична підготовка

спеціальність

161 «Хімічна технологія та інженерія»
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

«Радіаційний та хімічний захист»
(назва спеціалізації)

Харків 2016 рік

Робоча програма «Рятувальна та загальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Хімічна технологія та інженерія» за спеціалізацією «Радіаційний на хімічний захист».

Розробники: Мелешенко Р.Г. – доцент кафедри пожежної та рятувальної підготовки, майор служби ЦЗ

Плющ М.О. – викладач кафедри фізичної підготовки, старший лейтенант служби ЦЗ

Робочу програму навчальної дисципліни рекомендовано кафедрою пожежної та рятувальної підготовки

Протокол від «__» _____ 2016 року № __

Начальник кафедри П та РП
полковник служби ЦЗ

П.А. Ковальов

«__» _____ 2016 року

Схвалено вченою радою факультету оперативно-рятувальних сил

Протокол від «__» _____ 2016 року № __

Голова вченої ради факультету оперативно-рятувальних сил
полковник служби ЦЗ

О.Є. Безуглов

«__» _____ 2016 року

Робочу програму навчальної дисципліни рекомендовано кафедрою фізичної підготовки
ки

Протокол від «15» травня 2016 року № 9

Начальник кафедри ФП
полковник служби ЦЗ

М.І. Краснокутський

«15» травня 2016 року

Схвалено вченою радою факультету пожежної безпеки

Протокол від «16» травня 2016 року № 9

Голова вченої ради факультету пожежної безпеки
полковник служби ЦЗ

М.М. Удянський

«16» травня 2016 року

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, (спеціалізація) освітній ступень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 14	Галузь знань 16 «Хімічна та біоінженерія»		
Модулів 8	Спеціальність (спеціалізація): 161 «Хімічна технологія та інженерія»	Рік підготовки:	
Індивідуальне (науково-дослідне) завдання _____ (назва)		_____ 2016 _____	_____ 2016 _____
Загальна кількість годин 420		Семестр	
		1-8	_1-8_
		Лекції	
з них:		10 год.	_2_ год.
аудиторних 196		Практичні, семінарські	
самостійної роботи 224	Освітній ступінь: бакалавр	186 год.	_2_ год.
		Лабораторні	
		0 год.	_____ год.
		Самостійна робота	
		224 год.	416 год.
		Індивідуальні завдання: _____ год.	
		Вид контролю: диф. залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 196/224;

для заочної форми навчання – 4./416.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: 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

Завдання: 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, сформувати у курсантів, студентів та слухачів теоретичні знання, навички та практичні вміння для розгляду конкретних ситуацій і вирішення практичних завдань.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

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;
організувати та проводити заняття з фізичної підготовки;
застосовувати навички в організації і проведення 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;
проведення навчальних та навчально-тренувальних занять за видами спорту.

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.

2. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 1.1 Фізична підготовка як засіб підвищення якості професійної підготовки працівника ДСНС України.

Тема 1.2 Легка атлетика. Спортивні ігри

Тема 1.3 Легка атлетика. Спортивні ігри

Тема 1.4 Легка атлетика. Спортивні ігри

Тема 1.5 Легка атлетика. Спортивні ігри

Тема 1.6 Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 1.7 Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 1.8 Гімнастика. Спортивні ігри

Модуль 2. Легка атлетика. Гімнастика. Плавання

Тема 2.1 Фізичні якості та методика їх розвитку

Тема 2.2. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 2.3. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 2.4. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 2.5. Легка атлетика

Тема 2.6. Гімнастика

Тема 2.7. Плавання

Модуль 3. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 3.1. Призначення, роль та завдання ПРП в органах та підрозділах ДСНС України.

Тема 3.2. Надягання спеціального (захисного) одягу та спорядження.

Тема 3.3. Надягання тепловідбивного костюма.

Тема 3.4. Закріплення рятувальної мотузки за конструкцію.

Тема 3.5. Інструкторсько-методичні навички працівника ДСНС України з організації фізичної підготовки.

Тема 3.6. Легка атлетика. Спортивні ігри

Тема 3.7. Легка атлетика. Спортивні ігри

Тема 3.8. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 3.9. Гімнастика. Спортивні ігри

Модуль 4. Вправи з пожежними драбинами

Тема 4.1. Організація та проведення спортивно-масової роботи у підрозділах ДСНС України

Тема 4.2. Гімнастика. Спортивні ігри.

Тема 4.3. Гімнастика. Спортивні ігри.

Тема 4.4. Гімнастика. Спортивні ігри.

Тема 4.5. Змотування рятувальної мотузки (30 м) в клубок.

Тема 4.6. В'язання подвійної рятувальної петлі з надяганням її на потерпілого.

Тема 4.7. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.

Тема 4.8. Перенесення, підвішування і підйом по штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.

Тема 4.9. Перенесення і встановлення висувної драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти.

Модуль 5. Вправи з пожежними драбинами

Тема 5.1. Легка атлетика. Спортивні ігри

Тема 5.2. Легка атлетика. Спортивні ігри

Тема 5.3. Легка атлетика. Спортивні ігри

Тема 5.4. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 5.5. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 5.6. Підйом по встановленій висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.

Тема 5.7. Перенесення, встановлення і підйом по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.

Тема 5.8. Встановлення автомобіля на пожежний гідрант.

Модуль 6. Вправи з підготовки до оперативного розгортання відділень на пожежно-рятувальних автомобілях.

Тема 6.1. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 6.2. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 6.3. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 6.4. Встановлення автомобіля на водоймище з приєднанням двох смоктувальних рукавів та сітки.

Тема 6.5. З подачею одного ствола «Б» через робочу лінію на три рукава d 51 мм від автоцистерни.

Модуль 7. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 7.1. Легка атлетика. Спортивні ігри

Тема 7.2. Легка атлетика. Спортивні ігри

Тема 7.3. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 7.4. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 7.5. Гімнастика. Спортивні ігри

Модуль 8. Вправи з оперативного розгортання відділень без встановлення пожежно-рятувального автомобіля на джерело води.

Тема 8.1. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 8.2. Гімнастика. Спортивні ігри

Тема 8.3. З подачею ствола «ГПС-600» через робочу лінію на три рукава d 51 мм від автоцистерни.

Тема 8.4. З подачею ствола «Б» від автоцистерни по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти з прокладанням магістральної лінії на три рукава d 77 мм та робочої лінії на два рукава d 51 мм.

Тема 8.5. З подачею одного ствола «А» та одного ствола «Б» з прокладанням магістральної лінії на п'ять рукавів d 77 мм та двох робочих ліній (на два рукава d 51 мм та два рукава d 77 мм) з установкою автоцистерни на пожежний гідрант.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		Л	ПЗ	Лаб	Інд	Ср		Л	ПЗ	Лаб	Інд	Ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри												
Тема 1.1 Фізична підготовка як засіб підвищення якості професійної підготовки працівника ДСНС України.	6	2				4	7					7
Тема 1.2 Легка атлетика. Спортивні ігри	8		4			4	7					7
Тема 1.3 Легка атлетика. Спортивні ігри	8		4			4	7					7
Тема 1.4 Легка атлетика. Спортивні ігри	8		4			4	7					7
Тема 1.5 Легка атлетика. Спортивні ігри	6		2			4	7					7
Тема 1.6 Гімнастика. Спортивні ігри	6		2			4	7					7
Тема 1.7 Гімнастика. Спортивні ігри	6		2			4	7					7
Тема 1.8 Гімнастика. Спортивні ігри	6		2			4	7					7
Разом за модулем 1	54	2	20			32	56					56
Модуль 2. Легка атлетика. Гімнастика. Плавання												
Тема 2.1 Фізичні якості та методика їх розвитку	6	2				4	7					7
Тема 2.2. Гімнастика. Спортивні ігри	12		8			4	7					7
Тема 2.3. Гімнастика. Спортивні ігри	10		6			4	7					7
Тема 2.4. Гімнастика. Спортивні ігри	10		6			4	7					7
Тема 2.5. Легка атлетика	12		8			4	7					7
Тема 2.6. Гімнастика	10		6			4	7					7
Тема 2.7. Плавання	10		6			4	7					7
Разом за модулем 2	72	2	42			28	49					49
Модуль 3. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри												
Тема 3.1. Призначення, роль та завдання ПРП в органах та підрозділах ДСНС України.	6	2				4	12	2	2			8
Тема 3.2. Надягання спеціального (захисного) одягу та спорядження.	8		4			4	8					8
Тема 3.3. Надягання тепловідбивного костюма.	6		2			4	8					8
Тема 3.4. Закріплення рятувальної мотузки за конструкцію.	8		4			4	8					8

Тема 3.5. Інструкторсько-методичні навички працівника ДСНС України з організації фізичної підготовки.	6	2				4	7					7
Тема 3.6. Легка атлетика. Спортивні ігри	6		2			4	7					7
Тема 3.7. Легка атлетика. Спортивні ігри	6		2			4	7					7
Тема 3.8. Гімнастика. Спортивні ігри.	6		2			4	7					7
Тема 3.9. Гімнастика. Спортивні ігри.	6		2			4	7					7
Разом за модулем 3.	58	4	18	-	-	36	71	2	2			67
Модуль 4. Відпрацювання нормативів з пожежно-рятувальної підготовки												
Тема 4.1. Організація та проведення спортивно-масової роботи у під-розділах ДСНС України.	6	2				4	7					7
Тема 4.2. Гімнастика. Спортивні ігри.	10		6			4	7					7
Тема 4.3. Гімнастика. Спортивні ігри.	8		4			4	7					7
Тема 4.4. Гімнастика. Спортивні ігри.	8		4			4	7					7
Тема 4.5. Змотування рятувальної мотузки (30 м) в клубок.	8		4			4	8					8
Тема 4.6. В'язання подвійної рятувальної петлі з надяганням її на потерпілого.	10		6			4	8					8
Тема 4.7. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.	8		4			4	8					8
Тема 4.8. Перенесення, підвішування і підйом по штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.	8		4			4	8					8
Тема 4.9. Перенесення і встановлення висувної драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти.	8		4			4	8					8
Разом за модулем 4.	74	2	36			36	68					68
Модуль 5. Правила безпеки праці при проведенні занять з пожежно-рятувальної підготовки												
Тема 5.1. Легка атлетика. Спортивні ігри	6		2			4	7					7
Тема 5.2. Легка атлетика. Спортивні ігри	6		2			4	7					7
Тема 5.3. Легка атлетика. Спортивні ігри	6		2			4	7					7
Тема 5.4. Гімнастика. Спортивні ігри	6		2			4	7					7
Тема 5.5. Гімнастика. Спортивні ігри	6		2			4	7					7
Тема 5.6. Підйом по встановленій висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.	8		4			4	8					8
Тема 5.7. Перенесення, встановлення і підйом по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.	8		4			4	8					8

Тема 5.8. Встановлення автомобіля на пожежний гідрант.	8	4		4	8			8
Разом за модулем 5.	54	22		32	59			59
Модуль 6. Бойовий одяг та спорядження пожежного рятувальника								
Тема 6.1. Гімнастика. Спортивні ігри	10	6		4	7			7
Тема 6.2. Гімнастика. Спортивні ігри	10	6		4	7			7
Тема 6.3. Гімнастика. Спортивні ігри	8	4		4	7			7
Тема 6.4. Встановлення автомобіля на водоймище з приєднанням двох смоктувальних рукавів та сітки.	8	4		4	8			8
Тема 6.5. З подачею одного ствола «Б» через робочу лінію на три рукава d 51 мм від автоцистерни.	8	4		4	8			8
Разом за модулем 6.	44	24		20	37			37
Модуль 7. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри								
Тема 7.1. Легка атлетика. Спортивні ігри	8	4		4	8			8
Тема 7.2. Легка атлетика. Спортивні ігри	8	4		4	8			8
Тема 7.3. Гімнастика. Спортивні ігри	6	2		4	8			8
Тема 7.4. Гімнастика. Спортивні ігри	6	2		4	8			8
Тема 7.5. Гімнастика. Спортивні ігри	6	2		4	8			8
Разом за модулем 7	34	14		20	40			40
Модуль 8. Пожежно-прикладний спорт								
Тема 8.1. Гімнастика. Спортивні ігри	10	6		4	8			8
Тема 8.2. Гімнастика. Спортивні ігри	10	6		4	8			8
Тема 8.3. З подачею ствола «ГПС-600» через робочу лінію на три рукава d 51 мм від автоцистерни.	6	2		4	8			8
Тема 8.4. З подачею ствола «Б» від автоцистерни по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти з прокладанням магістральної лінії на три рукава d 77 мм та робочої лінії на два рукава d 51 мм.	8	4		4	8			8
Тема 8.5. З подачею одного ствола «А» та одного ствола «Б» з прокладанням магістральної лінії на п'ять рукавів d 77 мм та двох робочих ліній (на два рукава d 51 мм та два рукава d 77 мм) з установкою автоцистерни на пожежний гідрант.	8	4		4	8			8
Разом за модулем 8.	42	22		20	40			40

5. Теми семінарських занять

Семінарські заняття, згідно навчальної програми дисципліни, не плануються.

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1.2 Легка атлетика. Спортивні ігри	4
2	Тема 1.3 Легка атлетика. Спортивні ігри	4
3	Тема 1.4 Легка атлетика. Спортивні ігри	4
4	Тема 1.5 Легка атлетика. Спортивні ігри	2
5	Тема 1.6 Гімнастика. Спортивні ігри	2
6	Тема 1.7 Гімнастика. Спортивні ігри	2
7	Тема 1.8 Гімнастика. Спортивні ігри	2
8	Тема 2.2. Гімнастика. Спортивні ігри	8
9	Тема 2.3. Гімнастика. Спортивні ігри	6
10	Тема 2.4. Гімнастика. Спортивні ігри	6
11	Тема 2.5. Легка атлетика	8
12	Тема 2.6. Гімнастика	6
13	Тема 2.7. Плавання	6
14	Тема 3.2. Надягання спеціального (захисного) одягу та спорядження.	4
15	Тема 3.3. Надягання тепловідбивного костюма.	2
16	Тема 3.4. Закріплення рятувальної мотузки за конструкцію.	4
17	Тема 3.6. Легка атлетика. Спортивні ігри	2
18	Тема 3.7. Легка атлетика. Спортивні ігри	2
19	Тема 3.8. Гімнастика. Спортивні ігри.	2
20	Тема 3.9. Гімнастика. Спортивні ігри.	2
21	Тема 4.2. Гімнастика. Спортивні ігри.	6
22	Тема 4.3. Гімнастика. Спортивні ігри.	4
23	Тема 4.4. Гімнастика. Спортивні ігри.	4
24	Тема 4.5. Змотування рятувальної мотузки (30 м) в клубок.	4
25	Тема 4.6. В'язання подвійної рятувальної петлі з надяганням її на потерпілого.	6
26	Тема 4.7. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.	4
27	Тема 4.8. Перенесення, підвішування і підйом по штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.	4
28	Тема 4.9. Перенесення і встановлення висувної драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти.	4
29	Тема 5.1. Легка атлетика. Спортивні ігри	2
30	Тема 5.2. Легка атлетика. Спортивні ігри	2
31	Тема 5.3. Легка атлетика. Спортивні ігри	2
32	Тема 5.4. Гімнастика. Спортивні ігри	2
33	Тема 5.5. Гімнастика. Спортивні ігри	2
34	Тема 5.6. Підйом по встановленій висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.	4
35	Тема 5.7. Перенесення, встановлення і підйом по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.	4
36	Тема 5.8. Встановлення автомобіля на пожежний гідрант.	4
37	Тема 6.1. Гімнастика. Спортивні ігри	6

38	Тема 6.2. Гімнастика. Спортивні ігри	6
39	Тема 6.3. Гімнастика. Спортивні ігри	4
40	Тема 6.4. Встановлення автомобіля на водоймище з приєднанням двох смоктувальних рукавів та сітки.	4
41	Тема 6.5. З подачею одного ствола «Б» через робочу лінію на три рукава d 51 мм від автоцистерни.	4
42	Тема 7.1. Легка атлетика. Спортивні ігри	4
43	Тема 7.2. Легка атлетика. Спортивні ігри	4
44	Тема 7.3. Гімнастика. Спортивні ігри	2
45	Тема 7.4. Гімнастика. Спортивні ігри	2
46	Тема 7.5. Гімнастика. Спортивні ігри	2
47	Тема 8.1. Гімнастика. Спортивні ігри	6
48	Тема 8.2. Гімнастика. Спортивні ігри	6
49	Тема 8.3. З подачею ствола «ГПС-600» через робочу лінію на три рукава d 51 мм від автоцистерни.	2
50	Тема 8.4. З подачею ствола «Б» від автоцистерни по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти з прокладанням магістральної лінії на три рукава d 77 мм та робочої лінії на два рукава d 51 мм.	4
51	Тема 8.5. З подачею одного ствола «А» та одного ствола «Б» з прокладанням магістральної лінії на п'ять рукавів d 77 мм та двох робочих ліній (на два рукава d 51 мм та два рукава d 77 мм) з установкою автоцистерни на пожежний гідрант.	4
	Разом	236

7. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття, згідно навчальної програми дисципліни, не плануються.

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1.1 Фізична підготовка як засіб підвищення якості професійної підготовки працівника ДСНС України.	4
2	Тема 1.2 Легка атлетика. Спортивні ігри	4
3	Тема 1.3 Легка атлетика. Спортивні ігри	4
4	Тема 1.4 Легка атлетика. Спортивні ігри	4
5	Тема 1.5 Легка атлетика. Спортивні ігри	4
6	Тема 1.6 Гімнастика. Спортивні ігри	4
7	Тема 1.7 Гімнастика. Спортивні ігри	4
8	Тема 1.8 Гімнастика. Спортивні ігри	4
9	Тема 2.1 Фізичні якості та методика їх розвитку	4
10	Тема 2.2. Гімнастика. Спортивні ігри	4
11	Тема 2.3. Гімнастика. Спортивні ігри	4
12	Тема 2.4. Гімнастика. Спортивні ігри	4
13	Тема 2.5. Легка атлетика	4
14	Тема 2.6. Гімнастика	4
15	Тема 2.7. Плавання	4
16	Тема 3.1. Призначення, роль та завдання ПРП в органах та підрозділах ДСНС	4

	України.	
17	Тема 3.2. Надягання спеціального (захисного) одягу та спорядження.	4
18	Тема 3.3. Надягання тепловідбивного костюма.	4
19	Тема 3.4. Закріплення рятувальної мотузки за конструкцію.	4
20	Тема 3.5. Інструкторсько-методичні навички працівника ДСНС України з організації фізичної підготовки	4
21	Тема 3.6. Легка атлетика. Спортивні ігри	4
22	Тема 3.7. Легка атлетика. Спортивні ігри	4
23	Тема 3.8. Гімнастика. Спортивні ігри.	4
24	Тема 3.9. Гімнастика. Спортивні ігри.	4
25	Тема 4.1. Організація та проведення спортивно-масової роботи у підрозділах ДСНС України	4
26	Тема 4.2. Гімнастика. Спортивні ігри.	4
27	Тема 4.3. Гімнастика. Спортивні ігри.	4
28	Тема 4.4. Гімнастика. Спортивні ігри.	4
29	Тема 4.5. Змотування рятувальної мотузки (30 м) в клубок.	4
30	Тема 4.6. В'язання подвійної рятувальної петлі з надяганням її на потерпілого.	4
31	Тема 4.7. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.	4
32	Тема 4.8. Перенесення, підвішування і підйом по штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.	4
33	Тема 4.9. Перенесення і встановлення висувної драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти.	4
34	Тема 5.1. Легка атлетика. Спортивні ігри	4
35	Тема 5.2. Легка атлетика. Спортивні ігри	4
36	Тема 5.3. Легка атлетика. Спортивні ігри	4
37	Тема 5.4. Гімнастика. Спортивні ігри	4
38	Тема 5.5. Гімнастика. Спортивні ігри	4
39	Тема 5.6. Підйом по встановленій висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.	4
40	Тема 5.7. Перенесення, встановлення і підйом по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.	4
41	Тема 5.8. Встановлення автомобіля на пожежний гідрант.	4
42	Тема 6.1. Гімнастика. Спортивні ігри	4
43	Тема 6.2. Гімнастика. Спортивні ігри	4
44	Тема 6.3. Гімнастика. Спортивні ігри	4
45	Тема 6.4. Встановлення автомобіля на водоймище з приєднанням двох смоктувальних рукавів та сітки.	4
46	Тема 6.5. З подачею одного ствола «Б» через робочу лінію на три рукава d 51 мм від автоцистерни.	4
47	Тема 7.1. Легка атлетика. Спортивні ігри	4
48	Тема 7.2. Легка атлетика. Спортивні ігри	4
49	Тема 7.3. Гімнастика. Спортивні ігри	4
50	Тема 7.4. Гімнастика. Спортивні ігри	4
51	Тема 7.5. Гімнастика. Спортивні ігри	4
52	Тема 8.1. Гімнастика. Спортивні ігри	4
53	Тема 8.2. Гімнастика. Спортивні ігри	4
54	Тема 8.3. З подачею ствола «ГПС-600» через робочу лінію на три рукава d 51 мм від автоцистерни.	4

55	Тема 8.4. З подачею ствола «Б» від автоцистерни по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти з прокладанням магістральної лінії на три рукава d 77 мм та робочої лінії на два рукава d 51 мм.	4
56	Тема 8.5. З подачею одного ствола «А» та одного ствола «Б» з прокладанням магістральної лінії на п'ять рукавів d 77 мм та двох робочих ліній (на два рукава d 51 мм та два рукава d 77 мм) з установкою автоцистерни на пожежний гідрант.	4
	Разом	224

9. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання, згідно навчальної програми дисципліни, не плануються.

10. Методи навчання

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

словесні;
індуктивні і дедуктивні;
наочні;
практичні;
самостійна робота.

11. Методи контролю

Методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:

індивідуальне опитування;
фронтальний опитування;
письмові контрольні роботи;
машинний контроль;
виконання практичних вправ;
заліки.

12. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточний контроль та самостійна робота							
Модуль 1							
T.1.2	T.1.3	T.1.4	T.1.5	T.1.6	T.1.7	T.1.8	Модульна контрольна робота
1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	12,5

Продовження

Поточний контроль та самостійна робота							
Модуль 2							
T.2.2	T.2.3	T.2.4	T.2.5	T.2.6	T.2.7		Модульна контрольна робота
2,08333	2,08333	2,08333	2,08333	2,08333	2,08333		12,5

Продовження

Поточний контроль та самостійна робота							
--	--	--	--	--	--	--	--

Модуль 3							
T.3.2	T.3.3	T.3.4	T.3.6	T.3.7	T.3.8	T.3.9	Модульна контрольна робота
1,78571	1,78571	1,78571	1,78571	1,78571	1,78571	1,78571	12,5

Продовження

Поточний контроль та самостійна робота								
Модуль 4								
T.4.2	T.4.3	T.4.4	T.4.5	T.4.6	T.4.7	T.4.8	T.4.9	Модульна контрольна робота
1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	12,5

Продовження

Поточний контроль та самостійна робота								
Модуль 5								
T.5.1	T.5.2	T.5.3	T.5.4	T.5.5	T.5.6	T.5.7	T.5.8	Модульна контрольна робота
1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	1,5625	12,5

Продовження

Поточний контроль та самостійна робота								
Модуль 6								
T.6.1	T.6.2	T.6.3	T.6.4	T.6.5				Модульна контрольна робота
2,5	2,5	2,5	2,5	2,5				12,5

Продовження

Поточний контроль та самостійна робота					
Модуль 7					
T.7.1	T.7.2	T.7.3	T.7.4	T.7.5	Модульна контрольна робота
2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	12,5

Продовження

Поточний контроль та самостійна робота								Сума балів за дисципліну
Модуль 8								
T.8.1	T.8.2	T.8.3	T.8.4	T.8.5				Модульна контрольна робота
2,5	2,5	2,5	2,5	2,5				12,5
								100

Оцінка за бальною шкалою елементів навчальної діяльності з дисципліни

Елементи навчальної діяльності	Усього за семестр балів
Відвідування та робота на занятті	100
Тестовий контроль	
Модульна контрольна робота	
1	12,5
2	12,5
3	12,5
4	12,5
5	12,5
6	12,5
7	12,5
8	12,5
Усього – максимум за період	

<i>Додаткові необов'язкові завдання та науково-дослідна діяльність здобувача вищої освіти</i>	
Складання екзамену (максимум)	
Накопичувальний підсумок	100

Шкали оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності за шкалою ВНЗ	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен, диф. залік	залік
90-100 <i>(та вище з урахуванням необов'язкових завдань)</i>	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
65-79	C		
55-64	D		
50-54	E	задовільно	
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

13. Методичне забезпечення

13.1. Методичні вказівки і тематика для проведення підсумкового контролю

Контрольні питання для проведення підсумкового контролю, згідно Програми навчальної дисципліни, не плануються.

13.2. Плани практичних занять

Плани практичних занять, наведені у додатку 1 до цієї програми.

13.3. Завдання для самостійної роботи для здобувачів вищої освіти

13.4. Методичні вказівки і тематика контрольних робіт

Матеріали до контрольних робіт денної та заочної форм навчання наведені у додатку 2 до цієї програми.

13.5. Пакет комплексних контрольних робіт (ККР) для перевірки знань

Пакет комплексних контрольних робіт для перевірки знань наведений у додатку 3 до цієї програми.

14. Рекомендована література

14.1. Базова

1. Наказ МНС України № 10 від 05.08.04 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. Краснокутський М.І., Ануфрієв П.М. «Загальна фізична підготовка працівників МНС» - 2005 р.
 5. Наставление по пожарно-строевой подготовке. Ярославль: 1973 г.
 6. Пожарно-строевая подготовка. Бушмин В.А., Плеханов В.И., Сафронов А.В. Москва: Стройиздат – 1985 г.
 7. Наказ МНС України від 7.05.2007 року № 312 Про затвердження Правил безпеки праці в органах і підрозділах МНС України.
 8. Тимчасовий статут дій у надзвичайних ситуаціях. Наказ МНС України від 07.02.2008 № 96.
 9. Нормативи з пожежно-стройової підготовки. К: 1995 р.
 10. 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.
 11. Сучасний пожежно-прикладний спорт. Величко В.М., Тивошенко С.І., Панков Ю.І. М. – 1983 р.
 12. Пожежно-прикладний спорт. Правила змагань. – 1990 р.
 13. Правила охорони праці під час виконання робіт на висоті. – Наказ № 62 Держгірпромнагляду від 27.03.2007 року.
 14. Кондратьев О.В., Добров О.Г. Техника промышленного альпинизма. – Новосибирск, Сибирское соглашение, 2000. – 118с. 8с ил.
 15. Теорії та методика фізичного виховання. Матвієва М.П., Новікова А.Д. М. – 1976р.
 16. 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.
 17. Висотно-верхолазна підготовка. Техніка рятувальних робіт на висоті: практ. посіб. / Укладачі: О.Є. Безуглов, Р.Г. Мелещенко, С.М. Щербак – Х.: НУЦЗУ, 2012. – 212 с.

14.2. Допоміжна

18. Матвеев М.П., Новіков А.Д. «Теорія і методика фізичного виховання» - 1976 р.
19. Смоленский В.М. «Гимнастика и методика преподавания» - 1987 р.

15. Інформаційні ресурси

1. <http://nuczu.edu.ua/rus/departments/chairs/ostap/prp/>

Розробники:

Доцент кафедри пожежної та рятувальної підготовки
майор служби ЦЗ

Р.Г. Мелещенко

Викладач кафедри фізичної підготовки
старший лейтенант служби ЦЗ

М.О. Плющ