

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Кафедра пожежної та рятувальної підготовки  
Кафедра фізичної підготовки  
(назва кафедри)

---

**"ЗАТВЕРДЖУЮ"**

Ректор Національного університету  
цивільного захисту України  
д-р наук державного управління, професор  
В.П. Садковий

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2016 р.

## **РЯТУВАЛЬНА ТА ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

### **ПРОГРАМА**

**навчальної вибіркової дисципліни**

**підготовки бакалавра**

**спеціальності 161 «Хімічна технологія та інженерія»  
спеціалізації «Радіаційний та хімічний захист»**

2016 рік

**Розробники програми:** Мелещенко Р.Г. – доцент кафедри пожежної та рятувальної підготовки Національного університету цивільного захисту України, к.т.н., майор служби ЦЗ.

Плющ М.О. – викладач кафедри фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України, старший лейтенант служби ЦЗ

Програму навчальної дисципліни рекомендовано кафедрою пожежної та рятувальної підготовки

Протокол від. “ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 року № \_\_\_

Начальник кафедри пожежної та рятувальної підготовки

полковник служби ЦЗ \_\_\_\_\_ (П.А. Ковальов)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 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)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 року

Програму рекомендовано кафедрою фізичної підготовки

Протокол від. “ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 року № \_\_\_

Начальник кафедри фізичної підготовки

полковник служби ЦЗ \_\_\_\_\_ (М.І. Краснокутський)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 року

Схвалено вченою радою факультету пожежної безпеки

Протокол від “ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 року № \_\_\_

Голова вченої ради факультету пожежної безпеки

полковник служби ЦЗ \_\_\_\_\_ (М.М. Удянський)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 року

## ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра циклу професійної підготовки спеціальності 161 «Хімічна технологія та інженерія» спеціалізації «Радіаційний та хімічний захист».

**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, сформувати 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 420 годин(и)/ 14 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**

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

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).

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

Надягання спеціального (захисного) одягу та спорядження.

Надягання тепловідбивного костюма.

#### **Модуль 5. Вправи з рятувальною мотузкою.**

Закріплення рятувальної мотузки за конструкцію.

Закріплення рятувальної мотузки за конструкцію пожежним-рятувальником, підключеним до апарата захисту органів дихання.

Змотування рятувальної мотузки (30 м) в клубок.

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

В'язання подвійної рятувальної петлі з надяганням її на потерпілого пожежним-рятувальником, підключеним до апарата захисту органів дихання.

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.

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 6. Вправи з пожежними драбинами.**

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

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

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

Підйом по встановленій висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти. 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 7. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри**

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

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.

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

### 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.С. 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: практич. посіб. / Укладачі: О.С. Безуглов, Р.Г. Мелешенко, С.М. Щербак – Х.: НУЦЗУ, 2012. – 212 с.

### 4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Форма контролю – диференційований залік.

Розробники програми:

доцент кафедри пожежної та рятувальної підготовки

к.т.н., майор служби ЦЗ

(посада, вчене звання, ступінь)

викладач кафедри фізичної підготовки

старший лейтенант служби ЦЗ

(посада, вчене звання, ступінь)

\_\_\_\_\_

(підпис)

Р.Г. Мелешенко

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

М.О. Плющ

(прізвище та ініціали)