

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БЕЗПЕКИ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Кафедра спеціально – рятувальної підготовки та фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ“

Голова вченої ради інституту
пожежної та техногенної безпеки

Лин А.С.

“ 09 ” 2015 року

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Програма

навчальної _____ факультативної _____ дисципліни

підготовки _____ бакалавра _____
(назва освітнього ступеня)

спеціальності _____ 6.170203 Пожежна безпека _____
(шифр і назва спеціальності)

Львів 2015 рік

Розроблено та внесено: кафедрою спеціально-рятувальної підготовки та фізичного виховання


Розробники: начальник кафедри спеціально-рятувальної підготовки та фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Ковальчук А.М.
доцент кафедри спеціально-рятувальної підготовки та фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту Антошків Ю. М.

Рецензент: Левків Володимир Іванович, відповідальний за спортивну роботу ЛДУФК, доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Програма факультативної дисципліни «Фізичне виховання» затверджена на засіданні кафедри спеціально-рятувальної підготовки та фізичного виховання

Протокол від "28" 08 2015 року № 1

Начальник кафедри спеціально – рятувальної підготовки та фізичного виховання


(підпис) (доц. Ковальчук А.М.)
(прізвище та ініціали)

Схвалено Вченою радою інституту пожежної та техногенної безпеки
Протокол від "30" 09 2015 року № 1

Вступ

Програма вивчення факультативної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму 6.170203 «Пожежна безпека».

Програма факультативної дисципліни складається з таких змістових модулів:

- Змістовий модуль 1. Легка атлетика
- Змістовий модуль 2. Гімнастика
- Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика
- Змістовий модуль 4. Спортивні ігри
- Змістовий модуль 5. Загальна фізична підготовка
- Змістовий модуль 6. Легка атлетика

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є оптимальний розвиток основних фізичних якостей студентів та курсантів, збереження здоров'я, гармонійний розвиток особистості, підтримка рівня працездатності.

1.2. Основним завданням вивчення дисципліни «Фізичне виховання» підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичного виховання;сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя; отримання студентами та курсантами необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичного виховання з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;використання засобів фізичного виховання в лікувально-профілактичній діяльності;оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю; виховання організаторських навиків, особистої гігієни та загартування організму; уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;

1.3 У результаті вивчення навчальної дисципліни студент та курсант повинен знати:

- як використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;
- як за допомогою засобів фізичного виховання і спорту та дотримання засад здорового способу життя формувати і

підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності;

- як використовувати засоби фізичного виховання і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності;
- методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;

вміги:

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фізичної дієздатності;
- дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- володіти простими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і фізичній діяльності;
- використовувати засоби фізичного виховання з метою підвищення вільного шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння шкідливим звичкам;

На вивчення факультативної дисципліни відводиться 128 годин/ 4,2 кредитів ECTS.

1. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБ'ЄМ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Діжки в діжки

Тема 1.1. Навчання техніки бігу на короткій дистанції

Техніка виконання низького старту. Положення бігуна на старті при виконанні команд «На старт!» і «Увага!». Низький старт. Початок бігу по команді «Руш!». Стартовий розбіг. Біг по дистанції. Фінішування. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні бігу на короткій дистанції.

Тема 1.2. Навчання техніки бігу на середній дистанції

Техніка виконання високого старту. Дії бігуна на старті при виконанні команди «На старт!». Початок бігу по команді «Руш!». Подолання дистанції. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні бігу на середній дистанції. Контроль за реакцією організму до навантаження здійснювати за допомогою пульсометрії.

Тема 1.3. Навчання техніки бігу на довгій дистанції

Техніка виконання високого старту. Дії бігуна на старті при виконанні команди «На старт!». Початок бігу по команді «Руш!». Подолання дистанції. Ритм бігу. Темп бігу. Довжина бігового кроку. Контроль за реакцією організму до навантаження здійснювати за

допомогою пульсометрії. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні бігу на довгій дистанції.

Тема 1.4. Навчання техніки "човникового бігу"

Техніка виконання високого старту. Початок бігу по команді «Руш!». Постановка опорної ноги. Торкання рукою лінії. Техніку повороту після пробігання кожного дев'ятиметрового відрізка. Фінішування. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні „Човникового” бігу.

Тема 1.5. Навчання техніки змішаного пересування та стрибку у довжину з місця

Техніка виконання високого старту. Дії бігуна на старті при виконанні команди «На старт!». Початок бігу по команді «Руш!». Подолання дистанції. Ритм бігу. Темп бігу. Довжина бігового кроку. Контроль за реакцією організму до навантаження здійснювати за допомогою пульсометрії. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні бігу на довгій дистанції.

***Стрибок в довжину з місця.** Вправа виконується на неслизькій горизонтальній місцевості, на покритті чи підлозі з розміткою у сантиметрах. Необхідно стати носками до лінії, зробити змах руками назад, далі різко виносити їх вперед, відштовхуючись ногами, і стрибати якомога далі. Місяця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні. Результатом є довжина стрибка в сантиметрах у крацій із двох спроб.*

Змістовий модуль 2. Гімнастика

Тема 2.1. Навчання техніки підтягування (перекладина) та згинання розгинання рук з упору лежачи, опорний стрибок через козла.

***Підтягування (перекладина).** Підхід до гімнастичного снаряда. Вихідне положення. Техніка виконання підтягування. Технічні вимоги при виконанні вправи. Допомога та страховка при підтягуванні. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні вправ на перекладені.*

***Згинання та розгинання рук, з упору лежачи.** Виконується на горизонтальній місцевості на покритті чи підлозі. Вихідне положення – лежачи в упорі, руки прямі на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп обпираються на підлогу.*

За командою, наприклад, “Вперед”, необхідно починати ритмічно, з повною амплітудою, згинати і розгинати руки. Вправа вважається виконаною, якщо тулуб піднятий на повністю випрямлені руки. Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, змінювати положення тулуба і ніг, знаходитись у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 сек., лягати на підлогу, розгинати руки по черзі, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою.

Час на виконання вправи не обмежений, результат виконання вправи – кількість разів виконання вправи.

***Опорний стрибок через козла.** Виконання розбігу. Відштовхування від гімнастичного містка. Техніка виконання стрибка. Техніка виконання*

приземлення. Допомога та страховка при виконанні опорного стрибка через козла. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

Тема 2.2. Навчання техніки підйому перевороту (перекладина), опорний стрибок через коня

Підйом перевороту (перекладина). Підхід до гімнастичного снаряда. Вихідне положення. Техніка виконання підйому перевороту. Технічні вимоги при виконанні вправи. Допомога та страховка при виконанні вправи. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні вправ на перекладені.

Опорний стрибок через коня. Виконання розбігу. Відштовхування від гімнастичного містка. Техніка виконання стрибка. Техніка виконання приземлення. Допомога та страховка при виконанні опорного стрибка через коня. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

Тема 2.3. Навчання техніки підйому по канату, вправи з гімнастичними лавами

Підйому по канату. Техніка виконання «першого прийому» підйому по канату. Техніка виконання «другого прийому» підйому по канату. Допомога та страховка при підйомі по канату. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні підйому по канату.

Вправи з гімнастичними лавами. Різновиди вправ з гімнастичною лавицею. Техніка виконання вправ. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні вправ з гімнастичною лавицею.

Тема 2.4. Навчання техніки вільних вправ, підйому по канату

Вільні вправи. Різновиди вільних вправ. Техніка виконання перекачу. Техніка виконання перекиду. Техніка виконання перекиду вперед зі стрибка. Техніка виконання перевороту вліво, вправо. стійки на лопатках. Техніка виконання стійки на голові. Техніка виконання стійки на руках. Допомога та страховка при виконанні вільних вправ. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні вільних вправ.

Підйом по канату. Техніка виконання «першого прийому» підйому по канату. Техніка виконання «другого прийому» підйому по канату. Допомога та страховка при підйомі по канату. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні підйому по канату.

Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика

Тема 3.1. Навчання техніки виконання поштовху гирі

Вихідне положення. Утримання гирі. Техніка виконання першої фази, другої фази, третьої та четвертої фази підйому гирі. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні поштовху гирі.

Тема 3.2. Навчання техніки виконання ривку гирі

Вихідне положення. Утримання гирі. Техніка виконання ривку гирі. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні вправ з гирями.

Тема 3.3. Розвиток основних фізичних якостей

Різновиди вправ з гирями. Техніка виконання нахилу, тримаючи гирю на плечах, присідання з гирею за спиною, поштовху двох гир, присідання з гирею на плечах. Вимоги правил техніки безпеки при виконанні вправ з гирями.

Змістовий модуль 4 Спортивні ігри

Тема 4.1. Навчання техніки гри у волейбол

Основні правила гри у волейбол. Види та техніка виконання подач. Види та техніка виконання прийому м'яча. Види та техніка виконання передачі м'яча. Техніка виконання нападаючого удару. Техніка виконання блоку. Тактика гри у волейбол. Вимоги правил техніки безпеки.

Тема 4.2. Навчання техніки гри у баскетбол

Основні правила гри у баскетбол. Види та техніка виконання ведення м'яча. Види та техніка виконання передач м'яча. Техніка виконання штрафних кидків. Вимоги правил техніки безпеки.

Тема 4.3. Навчання техніки гри у міні-футбол

Основні правила гри у міні-футбол. Види та техніка виконання передач м'яча. Види та техніка виконання передач м'яча. Види та техніка виконання прийому м'яча. Техніка виконання ведення м'яча. Техніка виконання основних ударів по м'ячу. Вимоги правил техніки безпеки.

Змістовий модуль 5. Загальна фізична підготовка.

Тема 5.1. Оцінка рівня фізичної підготовленості

Оцінювання проводиться згідно Настанови з фізичної підготовки особового складу МНС України (наказ №10 від 05.08.2004 р.)

Тема 5.2. Навчання техніки силових вправ

Колове тренування для розвитку силових якостей. Підтягування на перекладені. Присідання. Підняття прямих ніг до кута 90 градусів. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Вистрибування. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Вимоги правил техніки безпеки.

Тема 5.3. Розвиток основних фізичних якостей

Тренування для розвитку основних фізичних якостей. Вимоги правил техніки безпеки.

Рекомендована література

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (24.12.93 № 3808-XII).
2. Кодекс Цивільного захисту України від 02.10.2012 року № 5403-VI.
3. Наказ МНС № 575 від 13.03.2012р., «Про затвердження Статуту дій у надзвичайних ситуаціях органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту» Наказ МНС України № 10 від 05.08.2004 р.
4. Наказ МНС № 575 від 13.03.2012 «Про затвердження Статуту дій у надзвичайних ситуаціях органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту»
5. Постанова Кабінету Міністрів України № 80 від 15.01.96р. "Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України".
6. Атохів А. Атлетична гімнастика, М.: – ФиС, 1988.– 85 с.
7. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року від 25.06.2013 року.
8. Боднарчук А.П. Тренінг легкоатлета. — К.: Здоров'я, 1986. — 160 с.
9. Демчишин Л.П. Артюх М.А. Рухливі та спортивні ігри.– Львів: Читар, 1992.
10. Кододій О.Д., Ухова В.В. Легка атлетика та методика викладання. М.: – ФиС, 1988. – 215 с.
11. Коробейніков М.К. Фізичне виховання. – М.: – ФиС, 1985.– 340 с.
12. Маланичев В.И. Гимнастика // Учебно-методическое пособие. — М.: Военное издательство. — 1985. — 69 с.
13. Ковальчук А.М., Зайдовий Ю.В., Антошків Ю.М. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки /навчальний посібник. – Л.: Сполом, 2005. – 116 с.
14. Подторацький В.В. Легка атлетика. – М.: – ФиС, 1989.– 280 с.
15. Ковальчук А.М. Антошків Ю.М. Гімнастика. Посібник.-Львів: ЛДУ БЖД, 2010.-84с.
16. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня / Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. – Львів: ЛДУ БЖД, 2011. – 140 с.
17. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально-методичний посібник. –Львів: ЛДУ БЖД, 2013. –136 с.

ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

Диференційний залік, іспит.

ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

Поточний та модульний контроль здійснюється у формі практичного тестування згідно керівних документів.

Контрольні нормативи з фізичної підготовки згідно Наставови з фізичної підготовки особового складу МНС України (наказ №10 від 05.08.2004 р.)

№ з/п	Вправа	Оцінка	Показник
<i>Чоловіки:</i>			
1.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	3	8
		4	10
		5	12
2	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	3	30
		4	35
		5	40
3.	Жим гирі вагою 24 кг однією рукою	3	10
		4	13
		5	15
4	Комплексна силова вправа, разів за 1 хвилину	3	45
		4	50
		5	55
5	Біг 3000 м (хв.)	3	13,00
		4	12,30
		5	12,00
6	Біг 1000 м (хв.)	3	4,05
		4	3,55
		5	3,40
7	Біг 100 м (сек.)	3	14,5
		4	14,0
		5	13,5
8	Біг на лижах 5000 м (хв.)	3	27,0
		4	26,0
		5	25,0
9	Плавання 100 м (хв.)	3	2,30
		4	2,10
		5	1,50
10	Підйом по канату без допомоги ніг (м)	3	6
		4	8
		5	10
<i>Жінки:</i>			
1.	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	3	14
		4	18
		5	23
2.	Біг 1000 м (хв.)	3	4,30
		4	4,00
		5	3,40

1.	Біг 100м (сек.)	3	16,6
		4	15,8
		5	15,0
2.	Комплексна силова вправа, разів за 1 хвилину	3	26
		4	30
		5	34
3.	Біг на лижах 5000 м (хв.)	3	39,0
		4	36,0
		5	34,0
4.	Плавання 100 м (хв.)	3	2,45
		4	2,30
		5	2,15
5.	Підйом по канату без допомоги ніг (м)	3	5
		4	7
		5	9

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою Університету (100 бальна шкала)	За національною шкалою (чотирьох бальна шкала)	За шкалою ECTS
91-100	5 (відмінно)	A
71-90	4 (добре)	BC
51-70	3 (задовільно)	DE
35-50	2 (незадовільно з можливістю повторного складання)	FX
0-34	2 (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)	F

Система оцінювання курсантів та студентів ЛДУ БЖД з дисципліни «Фізичне виховання»

Модульний контроль

Семестр	Вид контролю	Норматив	Чоловіки			Жінки		
			результат	бали	оцінка	результат	бали	оцінка
І семестр	Модульний контроль	Біг 100м.	13,5	34	5	15,0	34	5
			13,6	32		15,1	32	
			13,7	30		15,2	30	
			13,8	28		15,3	28	
			13,9	24		15,4	24	
			14,0	22	4	15,5	23	
			14,1	20		15,6	22	
			14,2	18		15,7	21	
			14,3	16		15,8	20	4
			14,4	14		15,9	19	
			14,5	12	3	16,0	18	
			14,6	0		16,1	17	
			14,7	0		16,2	16	
			14,8	0		16,3	15	
			14,9	0		16,4	14	
		15,0	0		16,5	13		
		15,1	0		16,6	12	3	
		15,2	0		16,7	0		
		12	34	5	23	34	5	
		11	30		22	32		
		10	24	4	21	30		
		9	18		20	28		
		8	12	3	19	26		
		7	0		18	24	4	
		6	0		17	21		
		5	0		16	18		
4	0		15	15				
3	0		14	12	3			
2	0		13	0				

Семестр	Вид контролю	Норматив	Чоловіки			Жінки		
			результат	бали	оцінка	результат	бали	оцінка
2 семестр	Модульний контроль	Біг 1000м	3.40	34	5	3.50	34	5
			3.41	33		3.51	33	
			3.42	32		3.52	33	
			3.43	31		3.53	32	
			3.44	30		3.54	32	
			3.45	29		3.55	31	
			3.46	28		3.56	31	
			3.47	27		3.57	30	
			3.48	26		3.58	30	
			3.49	25		3.59	29	
			3.50	24	4	4.00	29	
			3.51	23		4.01	28	
			3.52	22		4.02	28	
			3.53	21		4.03	27	
			3.54	20		4.04	27	
			3.55	19		4.05	26	
			3.56	18		4.06	26	
			3.57	17		4.07	25	
			3.58	16		4.08	25	
			3.59	15		4.09	24	
		4.00	14		4.10	24	4	
		4.01	14		4.11	23		
		4.02	13		4.12	23		
		4.03	13		4.13	22		
		4.04	12		4.14	22		
		4.05	12	3	4.15	21		
		4.06	0		4.16	21		
		4.07	0		4.17	20		
		4.08	0		4.18	20		
		4.09	0		4.19	19		
		4.10	0		4.20	19		
		4.11	0		4.21	18		
		4.12	0		4.22	18		
		4.13	0		4.23	17		
		4.14	0		4.24	17		
		4.15	0		4.25	16		
		4.16	0		4.26	16		
		4.17	0		4.27	15		
		4.18	0		4.28	14		
		4.19	0		4.29	13		
		4.20	0		4.30	12	3	
4.21	0		4.31	0				
55	34	5	34	34	5			
54	33		33	33				
53	32		32	32				
52	31		31	31				
51	30		30	29	4			
50	29	4	29	28				
49	28		28	27				
48	27		27	26				
47	26		26	24	3			
46	25		25	23				
45	24	3	24	22				
44	23		23	21				
43	22		22	20				
42	21		21	19				
41	20		20	18				
		Комплексна силова вправа						

			40	19		19	17
			39	18		18	16
			38	17		17	15
			37	16		16	14
			36	15		15	13
			35	14		14	12
			34	13		13	11
			33	12		12	10
			32	11		11	9
			31	10		10	8
			30	9		9	7
			29	8		8	6
			28	7		7	5
			27	6		6	4
			26	5		5	3
			25	4		4	2
			24	3		3	1
			23	2		2	0
			22	1			
			21	0			

Поточний контроль

Семестр	Вид контролю	Норматив	Чоловіки			Жінки		
			результат	бали	оцінка	результат	бали	оцінка
1	Поточний контроль	Човниковий біг (4x9) (сек)	8.8	8	5	10.2	8	5
			8.9	7		10.3	7	
			9.0	6	-	10.4	6	
			9.2	5	4	10.5	5	4
			9.3	4		10.6	4	
			9.4	3		10.7	3	
			9.6	2		10.9	2	
			9.7	1	3	11.1	1	3
			9.8	0		11.2	0	
			2.60	8	5	2.10	8	5
		2.53	7		2.06	7		
		2.47	6		2.01	6		
		2.41	5	4	1.96	5	4	
		2.36	4		1.93	4		
		2.32	3		1.90	3		
		2.28	2		1.87	2		
		2.24	1	3	1.84	1	3	
		2.23	0		1.83	0		
		15	8	5	-	-		
		14	7		-	-		
		13	5	4	-	-		
		12	4		-	-		
		11	2		-	-		
		10	1	3	-	-		
		9	0		-	-		
		-	-		20	8	5	
		-	-		19	7		
		-	-		18	6		
		-	-		17	5	4	
		-	-		16	4		
		-	-		15	3		
		-	-		14	2	3	
		-	-		13	0		
		Жим гири однією рукою (рази)						
		Нахил тулуба з положення сидячи (см)						

2	Поточний контроль	Піднімання в сід за 1 хв. (рази)	53	8	5	47	8	5
			51	7		46	7	
			49	6		44	6	
			47	5	4	42	5	4
			45	4		41	4	
			43	3		40	3	
			41	2		39	2	
			40	1	3	37	1	3
			39	0		36	0	
		Волейбол Подача (з 6 раз) (рази)	5	8	5	4	8	5
			4	5	4	3	5	4
			3	1	3	2	1	3
			2	0		1	0	
		Баскетбол кидок (з 10 раз) (рази)	5	8	5	4	8	5
			4	5	4	3	5	4
			3	1	3	2	1	3
			2	0		1	0	
		Піднімання в сід за 1 хв. (рази)	53	8	5	47	8	5
			51	7		46	7	
			49	6		44	6	
			47	5	4	42	5	4
			45	4		41	4	
			43	3		40	3	
			41	2		39	2	
			40	1	3	37	1	3
			39	0		36	0	
		Згинання розгинання рук в упорі лежачи (рази)	40	8	5	23	8	5
38	7			21	7			
37	6			20	6			
35	5		4	18	5	4		
34	4			17	4			
33	3			16	3			
32	2			15	2			
30	1		3	14	1	3		
29	0			13	0			

Вимоги на диференційний залік з фізичного виховання
(100 бальна система оцінювання)

Вид контролю	Норматив	Чоловіки			Жінки			
		результат	бали	оцінка	результат	бали	оцінка	
Диференційний залік 1 семестр	КСВ (комплексно-силова вправа)	55	100	5	34	100	5	
		54	96		33	95		
		53	92		32	90		
		52	88		31	85		
		51	84		30	80	4	
		50	80	4	29	75		
		49	76		28	70		
		48	72		27	65		
		47	68		26	60	3	
		46	64		25	0		
		45	60	3	24	0		
		44	0		23	0		
		8,8	100	5	10,2	100	5	
		8,9	95		10,3	94		
		9,0	90		10,4	87		
	9,1	85		10,5	80	4		
	9,2	80	4	10,6	76			
	9,3	76		10,7	72			
	9,4	72		10,8	69			
	9,5	68		10,9	66			
	9,6	64		11,0	63			
	9,7	60	3	11,1	60	3		
	9,8	0		11,2	0			
	Диференційний залік 2 семестр	Підтягування на перекладні (чол.), згинання розгинання рук в упорі лежачи (жін.)	12	100	5	23	100	5
			11	90		22	96	
			10	80	4	21	92	
9			70		20	88		
8			60	3	19	84		
7			0		18	80	4	
6			0		17	75		
5			0		16	70		
4			0		15	65		
3		0		14	60	3		
2		0		13	0			
13,5		100	5	15,0	100	5		
13,6		96		15,1	98			
13,7		92		15,2	95			
13,8		88		15,3	93			
13,9	84		15,4	90				
14,0	80	4	15,5	88				
14,1	76		15,6	85				
14,2	72		15,7	83				
14,3	68		15,8	80	4			

Диференційний залік 2 семестр	Підтягування на перекладні (чол.), згинання розгинання рук в упорі лежачи (жін.)	12	100	5	23	100	5
		11	90		22	96	
		10	80	4	21	92	
		9	70		20	88	
		8	60	3	19	84	
		7	0		18	80	4
		6	0		17	75	
		5	0		16	70	
		4	0		15	65	
	3	0		14	60	3	
	2	0		13	0		
	13,5	100	5	15,0	100	5	
	13,6	96		15,1	98		
	13,7	92		15,2	95		
	13,8	88		15,3	93		
13,9	84		15,4	90			
14,0	80	4	15,5	88			
14,1	76		15,6	85			
14,2	72		15,7	83			
14,3	68		15,8	80	4		

		14,4	64		15,9	78	
		14,5	60	3	16,0	75	
		14,6	0		16,1	73	
		14,7	0		16,2	70	
		14,8	0		16,3	68	
		14,9	0		16,4	65	
		15,0	0		16,5	63	
		15,1	0		16,6	60	3
					16,7	0	

Перелік
контрольних вправ для складання іспиту з фізичного виховання
(згідно наказу №10 МНС України від 05.08.2004 р.)

Норматив	Чоловіки		Жінки	
	результат	бали	результат	бали
	12	100	23	100
	11	90	22	96
	10	80	21	92
	9	70	20	88
	8	60	19	84
	7	0	18	80
	6	0	17	75
	5	0	16	70
	4	0	15	65
	3	0	14	60
	2	0	13	0
			12	0
			11	0
			10	0
			9	0
			8	0
			7	0
			6	0
			5	0
			4	0
			3	0
			2	0

Підтягування на перекладені
(чол.),
згинання розгинання рук в
упорі лежачи (жін.).

Шкала оцінювання тестової вправи з пожежно-рятувальної підготовки
 Норматив 4.4. Вправа: „Старт, переноска, підвіска та підйом по
 штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної бапти”

Бали	Час, сек.	Бали	Час, сек.
100	27,65	50	36,12
99	27,8	49	36,24
98	27,95	48	36,36
97	28,1	47	36,48
96	28,25	46	36,6
95	28,4	45	36,72
94	28,55	44	36,84
93	28,7	43	36,96
92	28,85	42	37,08
91	29	41	37,2
90	29,15	40	37,32
89	29,3	39	37,44
88	29,45	38	37,56
87	29,6	37	37,68
86	29,75	36	37,8
85	29,9	35	37,92
84	30,05	34	38,04
83	30,2	33	38,16
82	30,35	32	38,28
81	30,5	31	38,4
80	30,65	30	38,52
79	30,8	29	38,64
78	30,95	28	38,76
77	31,1	27	38,88
76	31,25	26	39
75	31,4	25	39,12
74	31,55	24	39,24
73	31,7	23	39,36
72	31,85	22	39,48
71	32	21	39,6
70	32,2	20	39,72
69	32,4	19	39,84
68	32,6	18	39,96
67	32,8	17	40,08
66	33	16	40,2

65	33,2	15	40,32
64	33,4	14	40,44
63	33,6	13	40,56
62	33,8	12	40,68
61	34	11	40,8
60	34,2	10	40,92
59	34,4	9	41,04
58	34,6	8	41,16
57	34,8	7	41,28
56	35	6	41,4
55	35,2	5	41,52
54	35,4	4	41,64
53	35,6	3	41,76
52	35,8	2	41,88
51	36	1	42

Шкала оцінювання тестової вправи з пожежно-рятувальної підготовки
 Норматив 4.4. Вправа: „Старт, переноска, підвіска та підйом по
 штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної бапти”

Бали	Час, сек.	Бали	Час, сек.
100	27,65	50	36,12
99	27,8	49	36,24
98	27,95	48	36,36
97	28,1	47	36,48
96	28,25	46	36,6
95	28,4	45	36,72
94	28,55	44	36,84
93	28,7	43	36,96
92	28,85	42	37,08
91	29	41	37,2
90	29,15	40	37,32
89	29,3	39	37,44
88	29,45	38	37,56
87	29,6	37	37,68
86	29,75	36	37,8
85	29,9	35	37,92
84	30,05	34	38,04
83	30,2	33	38,16
82	30,35	32	38,28
81	30,5	31	38,4
80	30,65	30	38,52
79	30,8	29	38,64
78	30,95	28	38,76
77	31,1	27	38,88
76	31,25	26	39
75	31,4	25	39,12
74	31,55	24	39,24
73	31,7	23	39,36
72	31,85	22	39,48
71	32	21	39,6
70	32,2	20	39,72
69	32,4	19	39,84
68	32,6	18	39,96
67	32,8	17	40,08
66	33	16	40,2

65	33,2	15	40,32
64	33,4	14	40,44
63	33,6	13	40,56
62	33,8	12	40,68
61	34	11	40,8
60	34,2	10	40,92
59	34,4	9	41,04
58	34,6	8	41,16
57	34,8	7	41,28
56	35	6	41,4
55	35,2	5	41,52
54	35,4	4	41,64
53	35,6	3	41,76
52	35,8	2	41,88
51	36	1	42

Шкала оцінювання тестової вправи з рятувальної підготовки
Вправа: „Спуск по мотузці за допомогою спускових пристроїв вісімки та рогатки”

Вправа оцінюється в нуль балів, якщо:

- відмова від спуску;
- порушення ПБП;
- примусове призупинення спуску за певних причин (попадання краг у спусковий пристрій та ін.)
- відсутність контролю при спуску (забирання основної руки з мотузки);

Попадання у вікно – **мінус 40 балів**

Відсутність каски або краг – **мінус 25 балів**

Система застібнута неправильно – **мінус 25 балів**

Карабін не замуфтований – **мінус 25 балів**

Наступання на підвіконник – **мінус 25 балів**

Розкручення на кут > 90 градусів – **мінус 25 балів**

Неправильне розміщення руки на мотузці – **мінус 25 балів**

Неправильне розміщення вісімки на карабіні при спуску – **мінус 25 балів**

Неконтрольований спуск (скользіння ногами по поверхні НБ) – **мінус 25 балів**

Заступ ноги в параметри вікна – **мінус 10-25 балів**

Помилки при фіксації – **мінус 10-25 балів**

Відривання одночасно двох ніг – **мінус 10-25 балів**

Спуск нерівномірний із ривками – **мінус 10-25 балів**

Прийнято неправильне положення корпусу тіла по відношенню до поверхні НБ – **мінус 10-25 балів**

Система підібрана не за розміром – **мінус 20 балів**

Наявність перекручень та перехрещень в системі – **мінус 20 балів**

Неправильне розміщення карабіна на системі (муфта від системи) **мінус 20 балів**

Дотик до підвіконника – **мінус 20 балів**

Неправильний вихід на підвіконник – **мінус 20 балів**

Шкала оцінювання тестової вправи з рятувальної підготовки
Вправа: „Підйом по мотузці за допомогою затискачів”

Вправа оцінюється в нуль балів, якщо:

- відмова від підйому;
- порушення ПБП;

Попадання у вікно – **мінус 40 балів**

Відсутність каски – **мінус 25 балів**

Підйом *малоефективний* (страхувальна стропа підібрана не правильно, нога випрямляється не повністю) – **мінус 25 балів**

Система застібнута неправильно – **мінус 25 балів**

Карабін не замуфтований – **мінус 25 балів**

Наступання на підвіконник – **мінус 25 балів**

Розкручення на кут > 90 градусів – **мінус 25 балів**

Неправильне розміщення затискача по відношенню до мотузки – **мінус 25 балів**

Заступ ноги в параметри вікна – **мінус 10-25 балів**

Підйом нерівномірний із зупинками – **мінус 10-25 балів**

Прийнято неправильне положення корпусу тіла по відношенню до поверхні НБ – **мінус 10-25 балів**

Система підібрана не за розміром – **мінус 20 балів**

Відсутність карабіна (на грудному затискачі, на петлі) – **мінус 20 балів**

Випадання ноги з петлі стропа – **мінус 20 балів**

Наявність перекручень та перехрещень в системі – **мінус 20 балів**

Неправильне розміщення карабіна на системі (муфта від системи) – **мінус 20 балів**

Дотик до підвіконника – **мінус 20 балів**

Неправильний вихід (фініш) на підвіконник – **мінус 20 балів**

Шкала оцінювання тестової вправи з рятувальної підготовки
Вправа: „Переправа по косонатагнутій мотузці”

Бали	Час, сек.
100	25.5
99	26
98	26.5
97	27
96	27.5
95	28
94	28.5
93	29
92	29.5
91	30
90	30.8
89	31.6
88	32.4
87	33.2
86	34
85	34.8
84	35.6
83	36.4
82	37.2
81	38
80	38.8
79	39.6
78	40.4
77	41.2
76	42
75	42.8
74	43.6
73	44.4
72	45.2
71	46
70	46.9
69	47.8
68	48.7

Бали	Час, сек.
67	49.6
66	50.5
65	51.4
64	52.3
63	53.2
62	54.1
61	55
60	55.9
59	56.8
58	57.7
57	58.6
56	59.5
55	60.4
54	61.3
53	62.2
52	63.1
51	64
50	64.9
49	65.8
48	66.7
47	67.6
46	68.5
45	69.4
44	70.3
43	71.2
42	72.1
41	73
40	73.9
39	74.8
38	75.7
37	76.6
36	77.5
35	78.4
34	79.3

Бали	Час, сек.
33	80.2
32	81.1
31	82
30	82.9
29	83.8
28	84.7
27	85.6
26	86.5
25	87.4
24	88.3
23	89.2
22	90.1
21	91
20	91.9
19	92.8
18	93.7
17	94.6
16	95.5
15	96.4
14	97.3
13	98.2
12	99.1
11	100
10	100.9
9	101.8
8	102.7
7	103.6
6	104.5
5	105.4
4	106.3
3	107.2
2	108.1
1	109

Шкала оцінювання тестової вправи з рятувальної підготовки
Вправа: „В'язання подвійно-рятувальної петлі з одяганням її на потерпілого”

Бали	Час, сек.
100	20.5
99	21
98	21.5
97	22
96	22.5
95	23
94	23.5
93	24
92	24.5
91	25
90	25.25
89	25.5
88	25.75
87	26
86	26.25
85	26.5
84	26.75
83	27
82	27.25
81	27.5
80	27.75
79	28
78	28.25
77	28.5
76	28.75
75	29
74	29.25
73	29.5
72	29.75
71	30
70	30.25
69	30.5
68	30.75

Бали	Час, сек.
67	31
66	31.25
65	31.5
64	31.75
63	32
62	32.25
61	32.5
60	32.75
59	33
58	33.25
57	33.5
56	33.75
55	34
54	34.25
53	34.5
52	34.75
51	35
50	35.15
49	35.3
48	35.45
47	35.6
46	35.75
45	35.9
44	36.05
43	36.2
42	36.35
41	36.5
40	36.65
39	36.8
38	36.95
37	37.1
36	37.25
35	37.4
34	37.55

Бали	Час, сек.
33	37.7
32	37.85
31	38
30	38.15
29	38.3
28	38.45
27	38.6
26	38.75
25	38.9
24	39.05
23	39.2
22	39.35
21	39.5
20	39.65
19	39.8
18	39.95
17	40.1
16	40.25
15	40.4
14	40.55
13	40.7
12	40.85
11	41
10	41.15
9	41.3
8	41.45
7	41.6
6	41.75
5	41.9
4	42.05
3	42.2
2	42.35
1	42.5