

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва кафедри)

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна фізична підготовка

назва навчальної дисципліни

обов'язкова професійна

обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова

за освітньо-професійною програмою «Аудит пожежної та техногенної безпеки»

назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

найменування освітнього ступеня

у галузі знань 26 «Цивільна безпека»

код та найменування галузі знань

за спеціальністю 261 «Пожежна безпека»

код та найменування спеціальності

Рекомендовано кафедрою

Фізичної підготовки на 2023- 2024

(назва кафедри)

навчальний рік.

Протокол від «28» серпня 2023 року

№ 1-Б

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної  
дисципліни Загальна фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

2023 рік

### Анотація

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Загальна фізична підготовка» є робота направлена на рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки. Вона є складовою частиною виховання населення спрямована на зміцнення здоров'я та підвищення його рівня, розвиток фізичних можливостей, вольових якостей, підвищення працездатності і життєдіяльності.

### Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Усачов Дмитро Володимирович, викладач кафедри фізичної підготовки факультету пожежної безпеки.
Контактна інформація	м. Харків, вул. Алчевських 52/54 НСК Робочий номер телефону – 707-34-04
E-mail	<a href="mailto:usachovrabortadsns21@gmail.com">usachovrabortadsns21@gmail.com</a>
Наукові інтереси	<ul style="list-style-type: none"><li>- теорія та методика фізичного виховання;</li><li>- обґрунтування доцільності підняття рівня фізичної підготовки співробітників ДСНС України для виконання дій за призначенням;</li><li>- методика організація та проведення спортивно-масових заходів, змагань.</li></ul>
Професійні здібності	<ul style="list-style-type: none"><li>- застосування в освітній діяльності раніше набутих професійних знань та практичних навичок;</li><li>- майстер спорту України з гирьового спорту;</li><li>- тренер з гирьового спорту.</li></ul>
Наукова діяльність за освітнім компонентом	<ul style="list-style-type: none"><li>- написання наукових статей у фахових виданнях, участь у наукових конференціях стосовно актуальних проблем та розвитку фізичної культури, спорту та фізичного виховання.</li></ul>

### Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Практичні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

**Мета вивчення навчальної дисципліни** полягає в формуванні у здобувачів вищої освіти стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей, фізичних та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	очна (денна)

<b>Статус дисципліни</b> (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова професійна
<b>Рік підготовки</b>	1-й
<b>Семестр</b>	1-й, 2-й
<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	2
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	30
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	-
- практичні заняття (годин)	30
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсовий проект (робота) (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	60
- індивідуальні завдання (годин)	- доповідь на одну з обраних тем за рахунок самостійної роботи; - проходження online-тестування на платформі НУЦЗ України за посиланням: <a href="http://univer.nuczu.edu.ua/opentest2/index.php?module=test&amp;page=default&amp;action=view_group_category&amp;group_category_id=3">http://univer.nuczu.edu.ua/opentest2/index.php?module=test&amp;page=default&amp;action=view_group_category&amp;group_category_id=3</a>
- підсумковий контроль (диференційний залік, екзамен)	диференційний залік

### Передумови для вивчення дисципліни

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

### Результати навчання та компетентності з дисципліни

відповідно до освітньої-професійної програми «Аудит пожежної та техногенної безпеки»

назва

вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Демонструвати вміння щодо проведення заходів з ліквідування надзвичайних ситуацій та їх наслідків, аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт	ПРН20

Організувати та проводити навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях, заняття з особовим складом підрозділу; доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення та власний досвід у сфері професійної діяльності	ПРН25
---	-------

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
Здатність працювати як в команді, так і автономно.	КО8
Навички міжособистісної взаємодії	К07
Здатність до проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, робіт з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у разі їх виникнення	К22

## Програма навчальної дисципліни

### Теми навчальної дисципліни:

#### МОДУЛЬ 1.

Тема 1.1.1 Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу. Спеціально-бігові вправи. Виконання нормативів з бігу на короткі дистанції. Умови та порядок виконання навчальних вправ: Човниковий біг 10 x 10 м. та Біг 100 м.

Тема 1.1.2. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на середні дистанції. Виконання нормативів з бігу на середні дистанції. Умови та порядок виконання навчальної вправи: Біг 1000 м.

Тема 1.1.3. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на середні дистанції. Виконання нормативу з бігу на середні дистанції. Умови та порядок виконання навчальної вправи: Біг 3000 м.

Тема 1.2.4. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки гімнастичних вправ. Особливості виконання навчальних вправ на гімнастичних снарядах. Умови та порядок виконання навчальної вправи: Підтягування на перекладині.

Тема 1.2.5. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки гімнастичних вправ. Особливості виконання навчальних вправ на гімнастичних снарядах. Умови та порядок виконання навчальної вправи: Згинання та розгинання рук з упору лежачи.

#### МОДУЛЬ 2.

Тема 2.2.1 Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки гімнастичних вправ. Виконання нормативу навчальної вправи: Жим гирі вагою 24 кг однією рукою.

Тема 2.2.2. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки гімнастичних вправ.

Виконання нормативу навчальної вправи: Комплексна силова вправа.

Тема 2.2.3. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки гімнастичних вправ.

Виконання нормативу навчальної вправи: Тест Купера на силову витривалість.

Тема 2.1.4. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу. Особливості техніки бігу на короткі дистанції. Виконання нормативів з бігу на короткі дистанції.

Тема 2.1.5. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.

Особливості техніки бігу на середні дистанції. Виконання нормативів з бігу на середні дистанції.

### Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять:

Назви модулів і тем	Очна (денна)форма					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття (інші видизанять)	самостійна робота	модульна контрольна робота	
<b>1- й семестр</b>						
<b>Модуль 1 ЛЕГКА АТЛЕТИКА.</b>						
Тема 1.1.1.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.1.2.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.1.3.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.2.4.	4	-	2	-	2	-
Тема 1.2.5.	4	-	2	-	2	-
Разом за модулем 1	<b>20</b>	-	<b>10</b>	-	<b>10</b>	-
<b>2- й семестр</b>						
<b>Модуль 2 ГІМНАСТИКА.</b>						
Тема 2.2.1.	8	-	4	-	4	-
Тема 2.2.2.	8	-	4	-	4	-
Тема 2.2.3.	8	-	4	-	4	-
Тема 2.1.4.	8	-	4	-	4	-
Тема 2.1.5.	8	-	4	-	4	-
Разом за модулем 2	<b>40</b>	-	<b>20</b>	-	<b>20</b>	-
Разом	<b>60</b>	-	<b>30</b>	-	<b>30</b>	-

### Індивідуальні завдання

Здобувач вищої освіти обирає одну з рекомендованих тем та самостійно виконує поглиблене теоретичне завдання та обирає OPENTEST 2 за

посиланням:«[http://univer.nuczu.edu.ua/opentest2/index.php?module=test&page=default&action=view\\_group\\_category&group\\_category\\_id=3](http://univer.nuczu.edu.ua/opentest2/index.php?module=test&page=default&action=view_group_category&group_category_id=3)».

Результати оформлюють звітом у формі реферату.

### Орієнтовна тематика індивідуальних завдань

1. Профілактика травмування під час занять фізичною культурою.
2. Формування ціннісних орієнтацій студентів на фізичну культуру і спорт.
3. Розвиток основних фізичних якостей курсантів та студентів.
4. Руховий режим і його значення в житті курсантів та студентів.
5. Вплив фізичних вправ на повноцінний розвиток організму студентів.
6. Методи виховання фізичних якостей на заняттях фізичною культурою і спортом.
7. Види бігу та їх вплив на здоров'я людини.
8. Основи правильного спортивного харчування.
9. Регулювання ваги тіла за допомогою фізичної культури.
10. Принципи ведення здорового способу життя за умови карантину.
11. Корекція постави методами фізичної культури.
12. Фітнес в домашніх умовах. Комплекс вправ зі своєю вагою.
13. Фізична підготовка в навчальних закладах ДСНС України..
14. Характеристика нормативних вимог фізичної підготовки та Нормативів державних тестів з фізичної підготовки для працівників ДСНС України.
15. Фітнес як комплекс вправ, режиму тренувань та харчування для чоловіків.
16. Контроль та облік фізичної підготовки в управліннях та підрозділах ДСНС України.
17. Фізична підготовка постійного складу ДСНС України.
18. Стилї та тактика гри в настільний теніс.
19. Еволюція та розвиток правил гри в настільний теніс.
20. Історія виникнення і розвитку настільного тенісу.
21. Настільний теніс в Олімпійських іграх.
22. Відпрацювання ефективних ударів при навчанні прийомам бойових мистецтв.
23. Методики розвитку швидкості у системі бойових мистецтв.
24. Методики розвитку витривалості у системі бойових мистецтв.
25. Методики розвитку гнучкості.
26. Тренажери у системі спортивного тренування.
27. Вплив фізичних вправ на основні функціональні системи організму фахівців у сфері цивільного захисту.
28. Профілактичні заходи по запобіганню травматизма на заняттях з бойових мистецтв.
29. Технології захисту від озброєного та незброєного супротивника у бойових мистецтвах.
30. Захворювання і травматизм у різних видах спорту.

### **Засоби оцінювання**

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

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів здійснюється за 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗУ України з переведенням в оцінку за рейтинговою шкалою – ЄКТС та в 4-бальну шкалу.

### **Таблиця відповідності результатів оцінювання знань з навчальної дисципліни за різними шкалами**

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

### **Критерії оцінювання**

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

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті, здобувачі вищої освіти виконують навчальні вправи та нормативи з ЗФП.

Підсумковий контроль – диференційований залік.

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

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті, здобувачі вищої освіти виконують навчальні вправи та нормативи з ЗФП.

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

Вид навчальної роботи	Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
<b>I. Поточний контроль</b>			
Модуль №	Лекції	-	-
	Семінари	-	-
	Практичні заняття	5	18
			90

1	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 1				90
Разом за поточний контроль				90
<b>II. Індивідуальні завдання</b>				до 10
<b>III. Підсумковий контроль</b> (диференційований залік)				0
<b>Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи</b>				100

### Поточний контроль

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 1-му модулі **оцінюється за кожну тему максимальним балом**

**18-16 балів** – в повному обсязі володіє виконанням нормативу з ФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**15-12 балів** – достатньо повно володіє виконанням нормативу з ФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**11-8 балів** – в цілому володіє виконанням нормативу з ФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці з незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**7-5 балів** – частково володіє виконанням нормативу з ФП з незначними порушеннями методики виконання вправи які не заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**4-2 бали** – не володіє виконанням нормативу з ФП з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**1-0 балів** – відсутнє виконання нормативів з ФП з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.).

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

### Індивідуальні завдання

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

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 3-му модулі (оцінюється від 0 до 10 балів).

10-8 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

7.9-6 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом; 5.9-4

балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

3.9-2.5 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом; 2.4-1

балів – частково володіє навчальним матеріалом;

0.9-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.



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

Вид навчальної роботи	Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
<b>I. Поточний контроль</b>			
Модуль № 2	Лекції	-	-
	Семінари	-	-
	Практичні заняття	10	90
	Модульна контрольна робота	-	-
Разом за модуль № 2			90
Разом за поточний контроль			90
<b>II. Індивідуальні завдання</b>			до 10
<b>III. Підсумковий контроль (диференційований залік)</b>			0
<b>Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи</b>			100

**Поточний контроль**

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання практичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) за набутими навичками під час вивчення теоретичного матеріалу та виконання завдань практичних вправ.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 2-му модулі (оцінюється в діапазоні від 0 до 9 балів):

**9-8 балів** – в повному обсязі володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**7-6 балів** – достатньо повно володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**5-4 бали** – в цілому володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці з незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.)

**3-2 бали** – частково володіє виконанням нормативів з ЗФП з незначними порушеннями методики виконання вправи які не заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**1-0 балів** – не володіє виконанням нормативів з ЗФП з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорон праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.).

### **Індивідуальні завдання**

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 2-му модулі (оцінюється від 0 до 10 балів).

10-8 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

7.9-6 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

5.9-4 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом;

3.9-2.5 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

2.4-1 бал – частково володіє навчальним матеріалом;

0.9-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

### **Підсумковий контроль**

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі диференційованого заліку в 1-му модулі, який виставляється як сума балів за всіма видами навчальної роботи.

### **Політика викладання навчальної дисципліни**

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання індивідуальних завдань.

2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

3. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Література**

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту. Наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>

2. Про затвердження Наставови з фізичної підготовки в МНС України. Наказ МНС України від 05 серпня 2004 року №10. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/943/nastonova\\_10.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/943/nastonova_10.pdf)

3. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Методика розвитку фізичних якостей співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzptv>

4. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Попередження та профілактика травматизму на заняттях з загальної фізичної підготовки і спорту. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpv1>

5. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Контроль та самоконтроль в процесі

фізичного виховання. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpwa>

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

7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Ш 65 Теорія фізичного виховання. - Териопіль: Збруч, 2000. -183 С.

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21951/1/%D0%A8%D0%B8%D1%8F%D0%BD%20%D0%91.%20%D0%9C..pdf>

8. Загальна фізична підготовка працівників МНС. Навчально-методичний посібник. Краснокутський М.І., Артёмов В.А., Колоколов В.О., Михайлов В.М., Одарюк П.В.-Харків: АЦЗУ,2005.-145 с. [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/796/zfp.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/796/zfp.pdf)

9. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с. [https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Burla\\_Zagalna\\_teoriya\\_2016.pdf](https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Burla_Zagalna_teoriya_2016.pdf)

10. Фізична підготовка методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять. Краснокутський М.І., Ануфрієв П.М. -Харків: УЦЗУ,2007-80с. [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/806/fizichna\\_pidgotovka.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/806/fizichna_pidgotovka.pdf)

11. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с. [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11526/1/legka\\_atletyka.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11526/1/legka_atletyka.pdf)

12. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В. Ю., Демчук М. А.] ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т з підготовки фахівців міліції громадської безпеки, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. – 48 с [https://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

13. Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. 2 вид., перероб. і доопр. - Вінниця: ВДПУ. – 2014 – 149 с. <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/doc/metod1.pdf>

14. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.

[https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22439/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22439/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf)

15. О.А. Ефімов, І.П. Помещикова Основи баскетболу. Навчальний

### *Інформаційні ресурси*

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від підлоги).  
<https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg>
2. Підтягування на перекладині (підтягування на турнку)  
<https://www.youtube.com/watch?v=XHMXrVkgyO0>
3. Комплексно-силова вправа <https://www.youtube.com/watch?v=szSCVCzTMFw>
4. Жим гирі вагою 24 кг однією рукою  
<https://www.youtube.com/watch?v=JZegLkyCCZc>
5. Підйом переворотом з виходом в упор  
<https://www.youtube.com/watch?v=XcnFEyo6CgI>
6. Тест Купера [https://www.youtube.com/watch?v=JILDyCO6\\_jg](https://www.youtube.com/watch?v=JILDyCO6_jg)
7. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах  
<https://www.youtube.com/watch?v=wqNjafcbEuQ>
8. Топ 5 вправ на все тіло в домашніх умовах  
<https://www.youtube.com/watch?v=kNzUizXjsjw>
9. Човниковий біг 10x10  
<https://www.youtube.com/watch?v=5KBJUIMr5ZE>
- 10 Віджимання на брусах  
<https://www.youtube.com/watch?v=wqcHPJIMWiE>
11. Техніка бігу на короткі дистанції  
<https://www.youtube.com/watch?v=IG3 - BFwX0>
12. Техніка бігу на 1000 та 3000 метрів  
<https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg>
13. Техніка бігу на 100 м  
<https://www.youtube.com/watch?v=gnPCwO8P7DA>
14. Дистанційне навчання на уроці фіз. кул. Біг на середні дистанції- техніка бігу. [https://www.youtube.com/watch?v=qkM\\_HQbTkRk](https://www.youtube.com/watch?v=qkM_HQbTkRk)

**Розробник:**



**Дмитро УСАЧОВ**  
(Власне ім'я ПРИЗВИЩЕ)