

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 цивільний захист

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 263 «Цивільна 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	Колоколов Віталій Олексійович викладач кафедри фізичної підготовки факультету пожежної безпеки
Контактна інформація	м. Харків, вул. Алчевських 52/54 НСК Робочий номер телефону – 707-34-04
E-mail	kfp@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	- теорія та методика фізичного виховання - методика викладання предмету загальна фізична підготовка, - методика організація та проведення спортивно-масових заходів, змагань.
Професійні здібності	дидактичні, академічні, перцептивні, мовні, організаторські, авторитарні.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	- написання науково-методичної літератури, НДР, наукових статей у фахових виданнях, участь у наукових конференціях стосовно актуальних проблем та розвитку фізичної культури, спорту та фізичного виховання.

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 дисципліни: полягає у формуванні у курсантів та студентів 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)
Статус дисципліни (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова професійна
Рік підготовки	1-3 курс

Семестр	1-й, 2-й (а), 2-й (б), 3-й, 4-й, 5-й, 6-й
Обсяг дисципліни:	
- в кредитах ЄКТС	7
- кількість модулів	3
- загальна кількість годин	216
Розподіл часу за навчальним планом:	
- лекції (годин)	-
- практичні заняття (годин)	136
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсовий проект (робота) (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	90
- індивідуальні завдання (годин)	- проходження он-лайн тестування на платформі НУЦЗ України за посиланням : « http://univer.nuczu.edu.ua/opentest2/index.php?module=test&page=default&action=view_group_category&group_category_id=3 » - доповідь на одну з обраних тем за рахунок самостійної роботи.
- 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 цивільний захист 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
Організовувати 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

Теми навчальної дисципліни:

1-Й СЕМЕСТР ЗАЛІК МОДУЛЬ 1.

Тема 1.1. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу.

Тема 1.1.1. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 1.1.2. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 1.1.3. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 1.1.4. Легка атлетика.

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

Тема 1.1.5. Легка атлетика.

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

Тема 1.1.6. Легка атлетика.

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

Тема 1.1.7. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.

Тема 1.1.8. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.

Тема 1.1.9. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.

Тема 1.2.1 Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки гімнастичних вправ.

Тема 1.2.2. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині.

Тема 1.2.3. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи.

Тема 1.2.4. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки комплексно-силові вправи.

Тема 1.2.5. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою.

2-Й (а) СЕМЕСТР

МОДУЛЬ 2

Тема 2.3.1. Гімнастика. Легка атлетика.

Навчання методики та техніки гімнастичних вправ та техніки бігу

Тема 2.3.2. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції

Тема 2.3.3. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції

Тема 2.3.4. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи, біг на середні дистанції.

Тема 2.3.5. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи, біг на середні дистанції.

Тема 2.3.6. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки комплексно-силові вправи, біг на довгі дистанції дистанції.

Тема 2.3.7. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки комплексно-силові вправи, біг на довгі дистанції дистанції.

Тема 2.3.8. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою., біг на середні дистанції.

Тема 2.3.9. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки кута в упорі на брусах, біг на середні дистанції.

Тема 2.4. Легка Атлетика. Гімнастика. Навчання методики та техніки бігу, гімнастичні вправи.

Тема 2.4.1. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, підтягування на перекладині.

Тема 2.4.2. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, згинання та розгинання рук з упора лежачи.

Тема 2.4.3. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, згинання та розгинання рук з упора лежачи.

Тема 2.4.4. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції, комплексно-силова вправа.

Тема 4.1.5. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції, жим гирі вагою 24 кг однією рукою.

Тема 2.4.6. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції, жим гирі вагою 24 кг однією рукою.

Тема 2.4.7. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції, тест Купера.

2-Й (6) СЕМЕСТР ЗАЛІК МОДУЛЬ 3

Тема 3.1. 10. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 3.1. 11. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 3.1.12. Легка атлетика.

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

Тема 3.1.13. Легка атлетика.

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

Тема 3.1.14. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.

Тема 3.1.15. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.

3-Й СЕМЕСТР

МОДУЛЬ 4. ЗАЛІК

Тема 4.4. 7. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на короткі дистанції, гімнастичні вправи.

Тема 4.4.8. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на короткі дистанції, підтягування на перекладині.

Тема 4.4.9. Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на короткі дистанції, згинання та розгинання рук з упора лежачи. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

Тема 4.4.10. Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на середні дистанції, комплексно-силова вправа. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

Тема 4.4.11. Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на середні дистанції, жим гирі вагою 24 кг однією рукою. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

4-Й СЕМЕСТР

МОДУЛЬ 5.

Тема 5.3.9. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції.

Тема 5.3.10. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції.

Тема 5.3.11. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції.

Тема 5.3.12. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи, біг на середні дистанції.

Тема 5.3.13. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи, біг на середні дистанції.

Тема 5.3.14. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи, біг на середні дистанції.

Тема 5.3.15. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою, біг на довгі дистанції.

Тема 5.3.16. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою, біг на довгі дистанції.

Тема 5.3.17. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою, біг на довгі дистанції.

Тема 5.3.18. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки тесту Купера, біг на короткі дистанції.

Тема 5.3.19. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки тесту Купера, біг на короткі дистанції.

Тема 5.3.20. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки тесту Купера, біг на короткі дистанції.

Тема 5.3.21. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки тесту Купера, біг на короткі дистанції.

Тема 5.3.22. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки комплексно силової вправи, біг на середні дистанції.

Тема 5.3.23. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки комплексно силової вправи, біг на середні дистанції.

5-Й СЕМЕСТР

МОДУЛЬ 6.

Тема 6.4.12. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на короткі дистанції, гімнастичні вправи.

Тема 6.4.13. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на короткі дистанції, підтягування на перекладині,

Тема 6.4.14. Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на середні дистанції, згинання та розгинання рук з упора лежачи. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

Тема 6.4.15. Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на середні дистанції, комплексно-силова вправа. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

Тема 6.4.16. Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри.
Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на середні дистанції, жим гирі вагою 24 кг однією рукою. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

6-Й СЕМЕСТР

МОДУЛЬ 7.

Тема 7.3.24. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки гімнастичних вправ та техніки бігу Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

Тема 7.3.25. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

Тема 7.3.26. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи, біг на середні дистанції. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

Тема 7.3.27. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки комплексно-силові вправи, біг на довгі дистанції дистанції. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

Тема 7.3.28. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою, біг на середні дистанції. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

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 види занять)	самостійна робота	модульна контрольна робота
МОДУЛЬ 1						
1- й семестр						
Тема 1.1.	4	-	2	-	2	
Тема 1.1.1	4	-	2	-	2	
Тема 1.1.2	4	-	2	-	2	
Тема 1.1.3	4	-	2	-	2	
Тема 1.1.4	4	-	2	-	2	
Тема 1.1.5	3	-	2	-	1	
Тема 1.1.6	3	-	2	-	1	
Тема 1.1.7	3	-	2	-	1	
Тема 1.1.8	3	-	2	-	1	
Тема 1.1.9	3	-	2	-	1	

Тема 1.2.1	3	-	2	-	1	
Тема 1.2.1	3	-	2	-	1	
Тема 1.2.2	3	-	2	-	1	
Тема 1.2.3	3	-	2	-	1	
Тема 1.2.4	3	-	2	-	1	
Разом за модулем	50	-	30	-	20	
МОДУЛЬ 2						
2- й (а) семестр						
Тема 2.3.1.	4	-	2	-	2	-
Тема 2.3.2	4	-	2	-	2	-
Тема 2.3.3	4	-	2	-	2	-
Тема 2.3.4	4	-	2	-	2	-
Тема 2.3.5	4	-	2	-	2	-
Тема 2.3.6	3	-	2	-	1	-
Тема 2.3.7	3	-	2	-	1	-
Тема 2.3.8	3	-	2	-	1	-
Тема 2.3.9	3	-	2	-	1	-
Тема 2.4.1	3	-	2	-	1	-
Тема 2.4.2	3	-	2	-	1	-
Тема 2.4.3	3	-	2	-	1	-
Тема 2.4.4	3	-	2	-	1	-
Тема 2.4.5	3	-	2	-	1	-
Тема 2.4.6	3	-	2	-	1	-
Тема 2.4.7	3	-	2	-	1	-
Тема 2.4.8	3	-	2	-	1	-
Разом за модулем	56	-	34	-	22	-
МОДУЛЬ 3						
2- й (б) семестр						
Тема 3.1.10	4	-	2	-	2	-
Тема 3.1.11	4	-	2	-	2	-
Тема 3.1.12	4	-	2	-	2	-
Тема 3.1.13	4	-	2	-	2	-
Тема 3.1.14	3	-	2	-	1	-
Тема 3.1.15	3	-	2	-	1	-
Разом за модулем	22	-	12	-	10	-
МОДУЛЬ 4						
3- й семестр						
Тема 4.4.7	3	-	2	-	1	-
Тема 4.4.8.	3	-	2	-	1	-
Тема 4.4.9.	3	-	2	-	1	-
Тема 4.4.10	3	-	2	-	1	-
Тема 4.4.11	4	-	2	-	2	-
Разом за модулем	16	-	10	-	6	-

МОДУЛЬ 5						
4- й семестр						
Тема 5.3.9.	2	-	2	-	2	-
Тема 5.3.10	2	-	2	-	2	-
Тема 5.3.11	2	-	2	-	2	-
Тема 5.3.12	2	-	2	-	2	-
Тема 5.3.13	2	-	2	-	2	-
Тема 5.3.14	3	-	2	-	1	-
Тема 5.3.15	3	-	2	-	1	-
Тема 5.3.16	3	-	2	-	1	-
Тема 5.3.17	3	-	2	-	1	-
Тема 5.3.18	3	-	2	-	1	-
Тема 5.3.19	3	-	2	-	1	-
Тема 5.3.20	3	-	2	-	1	-
Тема 5.3.21	3	-	2	-	1	-
Тема 5.3.22	3	-	2	-	1	-
Тема 5.3.23	3	-	2	-	1	-
Разом за модулем	50	-	30	-	20	-

МОДУЛЬ 6						
5- й семестр						
Тема 6.4.12	3	-	2	-	1	-
Тема 6.4.13	3	-	2	-	1	-
Тема 6.4.14	3	-	2	-	1	-
Тема 6.4.15	3	-	2	-	1	-
Тема 6.4.16	4	-	2	-	2	-
Разом за модулем	16	-	10	-	6	-

МОДУЛЬ 7						
6- й семестр						
Тема 7.7.24.	3	-	2	-	1	-
Тема 7.3.25.	3	-	2	-	1	-
Тема 7.3.26.	3	-	2	-	1	-
Тема 7.3.27.	3	-	2	-	1	-
Тема 7.3.28.	4	-	2	-	2	-
Разом за модулем	24	-	10	-	6	-
Разом	216	-	136	-	90	-

Індивідуальні завдання.

Здобувач вищої освіти за бажанням обирає одну з тем реферату або тестування OPENTEST 2 за посиланням:

«http://univer.nuczu.edu.ua/opentest2/index.php?module=test&page=default&action=view_group_category&group_category_id=3».

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, рефератів та проходження OPENTEST 2. 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 модуль № 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 модуль № 2

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

Форми поточного та підсумкового контролю №3

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 модуль № 4

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 модуль № 5

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

Форми поточного та підсумкового контролю модуль № 6

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

Форми поточного та підсумкового контролю модуль № 7

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
I. Поточний контроль			
Модуль № 1	Лекції	-	-
	Семінари	-	-
	Практичні заняття	15	17
	Модульна контрольна робота	-	-
Разом за модуль № 1			84
Разом за поточний контроль			84
II. Індивідуальні завдання			до 16
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)			1
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи			100

Поточний контроль.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті 1-му семестрі **оцінюється за кожен тему максимальним балом**

17-14 балів – в повному обсязі володіє виконанням нормативу з ЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

13-10 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.);

9 - 6 балів – в цілому володіє виконанням нормативу 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.);

5-3 бали – частково володіє виконанням нормативу 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.);

2-1 бали – не володіє виконанням нормативу з ЗФП 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.);

0 балів – відсутнє виконання нормативів з ЗФП 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 семестрі (оцінюється від 0 до 16 балів).

Критерії оцінювання індивідуального завдання.

16 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;

15-14 балів – не менше 25 вірних відповідей на тестові питання;

13-12 балів – не менше 23 вірних відповідей на тестові питання;

10-9 балів – не менше 21 вірних відповідей на тестові питання;

8-7 балів – не менше 18 вірних відповідей на тестові питання;

6-5 балів – не менше 16 вірних відповідей на тестові питання;

4 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

3 бали – не менше 12 вірних відповідей на тестові питання;

2 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

0 бал – менше 12 вірних відповідей на тестові питання;

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
I. Поточний контроль			
Модуль № 2	Лекції	-	-
	Семінари	-	-
	Практичні заняття	17	5
	Модульна контрольна робота	-	-
Разом за модуль № 2			84
Разом за поточний контроль			84
II. Індивідуальні завдання			до 16
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)			0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи			100

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 2-му (а) семестрі (оцінюється в діапазоні від 0 до 5 балів):

5 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.);

4 бали – 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.);

3 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.)

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 бал – 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 (а) семестрі (оцінюється від 0 до 16 балів).

16 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;

15-14 балів – не менше 25 вірних відповідей на тестові питання;

13-12 балів – не менше 23 вірних відповідей на тестові питання;

10-9 балів – не менше 21 вірних відповідей на тестові питання;

8-7 балів – не менше 18 вірних відповідей на тестові питання;

6-5 балів – не менше 16 вірних відповідей на тестові питання;

4 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

3 бали – не менше 12 вірних відповідей на тестові питання;

2 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

0 бал – менше 12 вірних відповідей на тестові питання;

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
I. Поточний контроль			
Модуль № 3	Лекції	-	-
	Семінари	-	-
	Практичні заняття	6	14
	Модульна контрольна робота	-	-
Разом за модуль № 3			84
Разом за поточний контроль			84
II. Індивідуальні завдання			до 16
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)			1
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи			100

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 2-му (б) семестрі (оцінюється в діапазоні від 0 до 14 балів):

14-12 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.);

11-8 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.);

7-4 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.)

1-3 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.);

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 3-му семестрі (оцінюється від 0 до 16 балів).

16 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;

15-14 балів – не менше 25 вірних відповідей на тестові питання;

13-12 балів – не менше 23 вірних відповідей на тестові питання;

10-9 балів – не менше 21 вірних відповідей на тестові питання;

8-7 балів – не менше 18 вірних відповідей на тестові питання;

6-5 балів – не менше 16 вірних відповідей на тестові питання;

4 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

3 бали – не менше 12 вірних відповідей на тестові питання;

2 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

0 бал – менше 12 вірних відповідей на тестові питання.

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
I. Поточний контроль			
Модуль № 4	Лекції	-	-
	Семінари	-	-
	Практичні заняття	5	17
	Модульна контрольна робота	-	-
Разом за модуль № 4			84
Разом за поточний контроль			84
II. Індивідуальні завдання			До16
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)			1

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 3-му семестрі (оцінюється в діапазоні від 0 до 17 балів):

17-14 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.);

13-9 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.);

8-5 балів – 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.)

4-1 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.);

0 балів – не володіє виконанням нормативів з ЗФП 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.).

Індивідуальні завдання.

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 3-му семестрі (оцінюється від 0 до 16 балів).

16 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;

15-14 балів – не менше 25 вірних відповідей на тестові питання;

13-12 балів – не менше 23 вірних відповідей на тестові питання;

10-9 балів – не менше 21 вірних відповідей на тестові питання;

8-7 балів – не менше 18 вірних відповідей на тестові питання;

6-5 балів – не менше 16 вірних відповідей на тестові питання;

4 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

3 бали – не менше 12 вірних відповідей на тестові питання;

2 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

0 бал – менше 12 вірних відповідей на тестові питання;

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
І. Поточний контроль			
Модуль №	Лекції	-	-
	Семінари	-	-
	Практичні заняття	15	84

5	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 5				84
Разом за поточний контроль				84
II. Індивідуальні завдання				До16
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)				0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 4-му семестрі (оцінюється в діапазоні від 0 до 7 балів):

7-6 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.);

5-4 бали – 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.);

3-2 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.)

1 бал – 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.);

0 балів – не володіє виконанням нормативів з ЗФП 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).

Індивідуальні завдання.

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 4-му семестрі (оцінюється від 0 до 16 балів).

16 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;

15-14 балів – не менше 25 вірних відповідей на тестові питання;

13-12 балів – не менше 23 вірних відповідей на тестові питання;

10-9 балів – не менше 21 вірних відповідей на тестові питання;

8-7 балів – не менше 18 вірних відповідей на тестові питання;

6-5 балів – не менше 16 вірних відповідей на тестові питання;

4 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

3 бали – не менше 12 вірних відповідей на тестові питання;

2 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

0 бал – менше 12 вірних відповідей на тестові питання.

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
I. Поточний контроль				
Модуль № 6	Лекції	-	-	-
	Семінари	-	-	-
	Практичні заняття	5	17	84
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 6				84
Разом за поточний контроль				84
II. Індивідуальні завдання				До16
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)				0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
I. Поточний контроль				
Модуль № 7	Лекції	-	-	-
	Семінари	-	-	-
	Практичні заняття	5	17	84
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 7				84
Разом за поточний контроль				84
II. Індивідуальні завдання				До16
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)				0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 5-му,6-му семестрі (оцінюється в діапазоні від 0 до 17 балів):

17-13 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.);

12-8 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.);

7-4 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.)

3-1 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.);

0 балів – не володіє виконанням нормативів з ЗФП 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).

Індивідуальні завдання.

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 5-му, 6-му семестрі (оцінюється від 0 до 16 балів).

16 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;

15-14 балів – не менше 25 вірних відповідей на тестові питання;

13-12 балів – не менше 23 вірних відповідей на тестові питання;

10-9 балів – не менше 21 вірних відповідей на тестові питання;

8-7 балів – не менше 18 вірних відповідей на тестові питання;

6-5 балів – не менше 16 вірних відповідей на тестові питання;

4 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

3 бали – не менше 12 вірних відповідей на тестові питання;

2 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

0 бал – менше 12 вірних відповідей на тестові питання.

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.

Орієнтовна тематика індивідуальних завдань:

1. Профілактика травмування під час занять фізичною культурою.
2. Формування цінностних 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. Стили 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 неозброєного супротивника у бойових мистецтвах.
30. Захворювання і травматизм у різних видах спорту.

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 Настанови 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
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/jzpw4>

6. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpu7>

7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Ш 65 Теорія фізичного виховання. - Теріопіль: 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

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

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

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

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

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

15. О.А. Ефімов, І.П. Помещикова Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с.
<https://vpush.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/navch.-posibnyk.basketbol..pdf>

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=XHMXrVkgY00>
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
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 10х10
<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

Розробник:



Віталій КОЛОКОЛОВ
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)