

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва кафедри)

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична підготовка

назва навчальної дисципліни

вибіркова

обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова

за освітньо-професійною програмою «Комп'ютерні технології у сфері безпеки»

назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

найменування освітнього ступеня

у галузі знань 12 «Інформаційні технології»

код та найменування галузі знань

за спеціальністю 122 «Компютерні науки»

код та найменування спеціальності

Рекомендовано кафедрою

фізичної підготовки на

2023–2024

навчальний рік.

Протокол від «28» серпня 2023 року

№ 1-Б

Силабус розроблений відповідно до робочої програми навчальної дисципліни

«Фізична підготовка»

(назва навчальної дисципліни)

2023рік

### Анотація

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізична підготовка» є загальні та спеціальні задачі фізичної підготовки. Вона є складовою частиною виховання здобувачів вищої освіти і спрямована на зміцнення здоров'я та підвищення його рівня, розвиток фізичних можливостей, вольових якостей, підвищення працездатності.

### Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Хмелюк Олександр 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:kfp@nuczu.edu.ua">kfp@nuczu.edu.ua</a>
Наукові інтереси	- Методика викладання фізичної підготовки, організація та проведення спортивно-масових заходів.
Професійні здібності	– Професійні знання і значний досвід в тренерській роботі з боротьби самбо. – Значний досвід науково-педагогічної діяльності.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Хмелюк О.В. Застосування засобів легкої атлетики у тренуванні спринту регбістів. Автори - Фоменко В.В., Єфременко А.М., Хмелюк О.В., Колоколов В.О., Крайник Я.Б., Жогло В.М. Бібліографічний опис: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Дата публікації 12-тра-2023. Серія/номер: № 5 (164) (2023).</li><li>2. Хмелюк О.В. Ефективність методики вдосконалення силових здібностей боксерів із використанням вправ легкої атлетики. Автори: <u>Жогло Володимир Миколайович</u>, <u>Хмелюк Олександр Володимирович</u>, <u>Колоколов Віталій Олексійович</u>, <u>Крайник Ярослав Богданович</u>. Дата публікації: 11-бер-2023. Видавництво: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 3 (161) 2023 Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Issue 3 (161) 2023. Серія/номер: Випуск 3 (161).</li><li>3. Хмелюк О.В. Обґрунтування методів застосування інформаційних технологій у процесі фізичного виховання студентів. Автори: <u>Жогло Володимир</u></li></ol>

	<p><u>Миколайович, Усачов Дмитро Володимирович, Хмелюк Олександр Володимирович, Головка Валентин Васильович.</u> Дата публікації: 7-кві-2023. Видавництво: The 13th International scientific and practical conference “Information activity as a component of science development”. Серія/номер: С.309-312.</p> <p>4. <u>Хмелюк О.В. Ефективність методики вдосконалення силових здібностей боксерів із використанням вправ легкої атлетики.</u> Автори: <u>Колоколов Віталій Олексійович, Жогло Володимир Миколайович, Хмелюк Олександр Володимирович, Фоменко В.В., Єфременко А.М., Крайник, Я.Б.</u></p> <p>5. <u>Хмелюк О.В. Development of strength responsibilities in students when exercising kettlebell lifting.</u> Автори: <u>Кононович Вячеслав Генріхович, Усачов Дмитро Володимирович, Жогло Володимир Миколайович, Хмелюк Олександр Володимирович, Колоколов Віталій Олексійович.</u> Дата публікації: 3-бер-2023. Видавництво: The 8th International scientific and practical conference “Trends, theories and ways of improving science”. Серія/номер: р. 324-327.</p> <p>6. <u>Хмелюк О.В. Проблеми адаптації курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану.</u> Автори: <u>Колоколов Віталій Олексійович, Хмелюк Олександр Володимирович.</u> Дата публікації: 2022 рік. Бібліографічний опис: Вісник НУЦЗУ України. серія: Державне управління 2022/Випуск 17. Серія/номер: 17.</p>
--	--

### **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:** збереження і зміцнення здоров'я здобувачам вищої освіти, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціальній, фізкультурно-оздоровчій та професійній діяльності.

## Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	очна (денна)
<b>Статус дисципліни</b> (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	вибіркова
<b>Рік підготовки</b>	другий
<b>Семестр</b>	3-й, 4-й
<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	6
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	180
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	-
- практичні заняття (годин)	70
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсовий проект (робота) (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	110
- індивідуальні завдання (годин)	- проходження он-лайн 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> » - 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 навичками з дисципліни: фізична культура (навчальна програма для 10-11 класів).

### Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої-професійної програми «Комп'ютерні технології у сфері безпеки», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
-------------------------------	-----

Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень	ПР18
--	------

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
Здатність працювати в команді	К09

## Програма навчальної дисципліни

### Теми навчальної дисципліни:

#### МОДУЛЬ 1

#### 3 СЕМЕСТР (ЗАЛІК)

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.

#### МОДУЛЬ 2

## **4 СЕМЕСТР (ЗАЛІК)**

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 2.3.5. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки комплексно-силові вправи, біг на довгі дистанції 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 жиму гирі вагою 24 кг однією рукою, біг на середні 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 2.4.1. Легка Атлетика. Гімнастика. Навчання методики та техніки бігу, гімнастичні вправи.

Тема 2.4.2. Легка Атлетика. Гімнастика.

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

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 короткі дистанції, згинання та розгинання рук з упора лежачи

Тема 2.4.5. Легка Атлетика. Гімнастика.

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

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 середні дистанції, жиму гирі вагою 24 кг однією рукою.

Тема 2.4.8. Легка Атлетика. Гімнастика.

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

Тема 2.4.9. Легка Атлетика. Гімнастика.

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

Тема 2.4.10. Легка Атлетика. Гімнастика.

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

Тема 2.4.11. Легка Атлетика. Гімнастика.

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

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

Назви модуліві тем	Очна (денна)форма					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота	модульна контрольна робота	
<b>МОДУЛЬ 1</b>						
<b>3-й семестр (залік)</b>						
Тема 1.1.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.1.1.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.1.2.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.1.3.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.1.4.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.1.5.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.1.6.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.1.7.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.1.8.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.1.9.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.2.1.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.2.2.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.2.3.	6	0	2	0	4	0
Тема 1.2.4.	4	0	2	0	2	0
Тема 1.2.5.	4	0	2	0	2	0
<b>Разом</b>	85	0	30	0	55	0
<b>МОДУЛЬ 2</b>						
<b>4-й семестр (залік)</b>						
Тема 2.3.1.	7	-	2	0	5	0
Тема 2.3.2.	7	0	2	0	5	0
Тема 2.3.3.	7	0	2	0	5	0

Тема 2.3.4.	7	0	2	0	5	0
Тема 2.3.5.	7	0	2	0	5	0
Тема 2.3.6.	6	0	2	0	4	0
Тема 2.3.7.	6	0	2	0	4	0
Тема 2.3.8.	6	0	2	0	4	0
Тема 2.3.9.	6	0	2	0	4	0
Тема 2.4.1.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.4.2.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.4.3.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.4.4.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.4.5.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.4.6.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.4.7.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.4.8.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.4.9.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.4.10.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.4.11.	4	0	2	0	2	0
<b>Разом</b>	95	0	40	0	55	0
<b>Разом за 2 семестри</b>	180	0	70	0	110	0

Індивідуальні завдання.

За бажанням здобувач вищої освіти 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)».

### **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 ФП, OPENTEST 2 та додаткових контрольних питань.

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 НУЦЗ 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 за 3-й семестр

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті, здобувачі вищої освіти виконують навчальні вправи та нормативи з ФП. Підсумковий контроль – диференційований залік.

#### Форми поточного та підсумкового контролю 4-й семестр

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті, здобувачі вищої освіти виконують навчальні вправи та нормативи з ФП. Підсумковий контроль – диференційований залік.

### 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 1	Практичні заняття	15	6	84
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за залік				84
Разом за модуль № 1				84
<b>II. Індивідуальні завдання</b>				до 16
<b>III. Підсумковий контроль (диференційований залік)</b>				1
<b>Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи</b>				100

### Поточний контроль.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті 3-му семестрі оцінюється за кожну тему максимальним балом **6 бали** – 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.);

**5 бали** – 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.);

**4 бали** – 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.);

**3 бали** – 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.);

**2-1 бал** – 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.);

**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 3-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	
<b>I. Поточний контроль</b>				
МОДУЛЬ 2	Практичні заняття	20	4	84
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за залік				84
Разом за модуль № 2				84
<b>II. Індивідуальні завдання</b>				до 16
<b>III. Підсумковий контроль (диференційований залік)</b>				1
<b>Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи</b>				100

**Поточний контроль.**

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті 4-му семестрі **оцінюється за кожну тему максимальним балом**  
**4 бала** – 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.);

**3,5 - 3 бали** – 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.);

**2,5 - 2 бала** – 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.);

**3 бали** – 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.);

**2-1 бал** – 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.);

**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 4-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 10 вірних відповідей на тестові питання;

0 бал – менше 12 вірних відповідей на тестові питання;.

#### **Підсумковий контроль.**

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

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.

Контрольні питання:

1. Методика розвитку витривалості;
2. Методика розвитку швидкості;
3. Методика та техніка бігу на короткі дистанції;
4. Методика та техніка бігу на середні дистанції;
5. Методика та техніка бігу на довгі дистанції ;
6. Методика навчання гімнастичним вправам;
7. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики.
8. Методика розвитку силових якостей;
9. Методика розвитку гнучкості;
10. Методика розвитку спритності;
11. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;
12. Техніка безпеки та міри попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки;
13. Особиста та загальна гігієна на заняттях з фізичної підготовки;
14. Вплив на організм активного способу життя;
15. Роль фізичної підготовки в професійній діяльності.

## **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/jzpty>

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

### Інформаційні ресурси

- Техніка виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg>
- Техніка виконання підтягування на перекладині [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=XHMXrVkyO0>
- Техніка виконання комплексно-силової вправи [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=szSCVCzTMFw>
- Техніка виконання жиму гирі вагою 24 кг однією рукою [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=JZegLkyCCZc>
- Техніка виконання підйому переворотом на перекладені [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=XcnFEyo6CgI>
- Техніка виконання тесту Купера [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://www.youtube.com/watch?v=JILDyCO6\\_jg](https://www.youtube.com/watch?v=JILDyCO6_jg)
- Техніка виконання згинання та розгинання рук в упорі на брусах [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=wqNjafcbEuQ>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=wqcHPJIMWiE>
- Комплекс загально розвиваючих вправ для самостійного виконання [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://www.youtube.com/watch?v=kNzUizXj\\_sjw](https://www.youtube.com/watch?v=kNzUizXj_sjw)
- Техніка бігу на короткі дистанції [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://www.youtube.com/watch?v=IG3\\_-BFwX0](https://www.youtube.com/watch?v=IG3_-BFwX0)
- Техніка виконання човникового бігу 10x10 метрів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=5KBJUIMr5ZE>
- Техніка бігу на 100 метрів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=gnPCwO8P7DA>
- Техніка бігу на середні дистанції [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://www.youtube.com/watch?v=qkM\\_HQbTkRk](https://www.youtube.com/watch?v=qkM_HQbTkRk)  
<https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg>

Розробник:



Олександр ХМЕЛЮК  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)