

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 пожежна безпека

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

мова навчання українська

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	Жогло Володимир Миколайович старший 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	- філософія спорту, адаптивна фізична культура, корекція фізичних станів засобами лікувальної фізичної культури, методика викладання легкої атлетики, організація та проведення спортивно-масових заходів, змагань.
Професійні здібності	- дидактичні, академічні, перцептивні, мовні, організаторські, авторитарні.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	- 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: рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки, підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності фахівців пожежної безпеки.

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-А, 2-Б, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й
Обсяг дисципліни:	
- в кредитах ЄКТС	7
- кількість модулів	7
- загальна кількість годин	210
Розподіл часу за навчальним планом:	
- лекції (годин)	-
- практичні заняття (годин)	132
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсовий проект (робота) (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	78
- індивідуальні завдання (годин)	реферати за рахунок самостійної роботи та проходження онлайн 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 »
- 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 «Пожежна безпека» вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Організувати вивчення оперативно-тактичної характеристики району виїзду пожежнорятувального підрозділу; розробляти плани пожежогасіння; виконувати розрахунок сил та засобів для ліквідації пожеж та їх наслідків; організувати розвідку пожежі та моніторинг обстановки на пожежі; взаємодіяти з іншими пожежнорятувальними підрозділами, службами району	ПРН15

та об'єктів, що залучаються до ліквідування пожежі; організувати зв'язок та забезпечувати взаємний обмін інформацією з залученими силами	
Оцінювати обстановку на пожежі, розраховувати параметри розвитку пожежі та прогнозувати її наслідки. Обирати та передбачати пріоритетність застосування вогнегасних речовин для гасіння пожеж, автоматичних систем пожежогасіння, систем зв'язку та відповідних видів протипожежної техніки; визначити вид пожежно-технічного та спеціального оснащення, основні тактичні прийоми з обмеження розвитку пожежі та її ліквідування, а також заходи безпеки для особового складу, який приймає участь у гасінні пожежі.	ПРН16
Оцінювати технічний стан аварійно-рятувальної, протипожежної, спеціальної техніки, засобів зв'язку, обладнання димовидалення та пожежно-технічного оснащення, контролювати безпечну роботу ланок газодимозахисної служби.	ПРН20
Передбачати екологічно-збалансовану діяльність, необхідний рівень індивідуальної безпеки та психічного здоров'я у разі виникнення типових небезпечних подій.	ПРН24
Застосовувати положення нормативно-правових документів, які стосуються діяльності фахівців ДСНС для забезпечення техногенної та пожежної безпеки підприємств, установ і організацій.	ПРН28

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	ЗК2
Здатність працювати як в команді, так і автономно.	ЗК8
Здатність обґрунтовано винаходити рішення щодо дій з гасіння пожеж, рятування та евакуювання людей під час	ПК25

пожежі та проведенні інших пожежно-рятувальних робіт.	
Здатність організувати експлуатацію аварійнорятувальної, протипожежної, спеціальної техніки, засобів зв'язку, обладнання димовидалення та пожежно-технічного оснащення.	ПК28
Здатність до опанування методик побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності), індивідуальних оздоровчопрофілактичних програм контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм; принципів підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями.	ПК34

Програма навчальної дисципліни

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛЬ 1. 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 середні 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.

МОДУЛЬ 2

Тема 2.2.3 Гімнастика.

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

Тема 2.2.4. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання техніки комплексно-силової вправи (КСВ).

Тема 2.2.5. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання техніки жиму гирі вагою 24 кг.

Тема 2.2.6. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання техніки тесту Купера.

МОДУЛЬ 3 ЗАЛІК

Тема 3.1.3. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу короткі дистанції.

Тема 3.1.4. Легка атлетика.

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

МОДУЛЬ 4. ЗАЛІК

Тема 4.3. Легка Атлетика. Гімнастика.

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

Тема 4.3.1. Легка Атлетика. Гімнастика.

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

Тема 4.3.2. 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 4.3.3. 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 4.3.4. Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри.

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

Тема 4.3.5. Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на довгі дистанції, тесту Купера. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

МОДУЛЬ 5.

Тема 5.4. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки гімнастичних вправ та техніки бігу

Тема 5.4.1. Гімнастика. Легка атлетика.

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

Тема 5.4.2. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

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

Тема 5.4.3. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

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

Тема 5.4.4. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

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

Тема 5.4.5. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

Завдання заняття: Удосконалення та техніки тесту Купера, біг на довгі дистанції. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.

МОДУЛЬ 6.

Тема 6.3.6 Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри.

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

Тема 6.3.7. Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри.

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

Тема 6.3.8. 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 6.3.9. 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 6.3.10. Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри.

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

МОДУЛЬ 7.

Тема 7.4.6. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

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

Тема 7.4.7. 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 7.4.8. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

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

Тема 7.4.9. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

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

Тема 7.4.10. Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри.

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

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

Назви модулі в 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	
1- й семестр						
Модуль 1 ЛЕГКА АТЛЕТИКА.						

Тема 1.1.	7	-	4	-	3	-
Тема 1.1.1.	7	-	4	-	3	-
Тема 1.1.2.	7	-	4	-	3	-
Тема 1.2.1	7	-	4	-	3	-
Тема 1.2.2.	7	-	4	-	3	-
Разом за модулем 1	35	-	20	-	15	-

2- А семестр

Модуль 2 ГІМНАСТИКА.

Тема 2.2.3.	19	-	14	-	5	-
Тема 2.2.4.	19	-	14	-	5	-
Тема 2.2.5.	10	-	6	-	4	-
Тема 2.2.6.	7	-	6	-	1	-
Разом за модулем 2	55	-	40	-	15	-

2- Б семестр

Модуль 3 ЛЕГКА АТЛЕТИКА.

Тема 3.1.3.	11	-	6	-	4	-
Тема 3.1.4.	11	-	6	-	4	-
Разом за модулем 3	20	-	12	-	8	-

3- й семестр

Модуль 4 ЛЕГКА АТЛЕТИКА. ГІМНАСТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.

Тема 4.3.	6	-	4	-	2	-
Тема 4.3.1.	6	-	4	-	2	-
Тема 4.3.2.	6	-	4	-	2	-
Тема 4.3.3.	6	-	4	-	2	-
Тема 4.3.4.	3	-	2	-	1	-
Тема 4.3.5.	3	-	2	-	1	-
Разом за модулем 4	30	-	20	-	10	-

4- й семестр

Модуль 5 ГІМНАСТИКА. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.

Тема 5.4.	6	-	4	-	2	-
Тема 5.4.1.	6	-	4	-	2	-
Тема 5.4.2.	6	-	4	-	2	-
Тема 5.4.3.	6	-	4	-	2	-
Тема 5.4.4.	3	-	2	-	1	-
Тема 5.4.5.	3	-	2	-	1	-
Разом за модулем 5	30	-	20	-	10	-

5- й семестр

Модуль 6 ЛЕГКА АТЛЕТИКА. ГІМНАСТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.

Тема 6.3.6	4	-	2	-	2	-
Тема 6.3.7.	4	-	2	-	2	-
Тема 6.3.8.	4	-	2	-	2	-
Тема 6.3.9.	4	-	2	-	2	-
Тема 6.3.10.	4	-	2	-	2	-
Разом за модулем 6	20		10		10	
6- й семестр						
Модуль 7 ГІМНАСТИКА. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.						
Тема 7.4.6.	4	-	2	-	2	-
Тема 7.4.7.	4	-	2	-	2	-
Тема 7.4.8.	4	-	2	-	2	-
Тема 7.4.9.	4	-	2	-	2	-
Тема 7.4.10.	8	-	2	-	2	-
Разом за модулем 7	24	-	10	-	10	-
Разом	210	-	132	-	78	-

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин очна
1.	Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу.	7
2.	Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.	7
3.	Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.	7
4.	Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки гімнастичних вправ.	7
5.	Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині.	7

6.	Гімнастика. Завдання заняття: Навчання техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи.	19
7.	Гімнастика. Завдання заняття: Навчання техніки комплексно-силової вправи (КСВ).	19
8.	Гімнастика. Завдання заняття: Навчання техніки жиму гирі вагою 24 кг.	10
9.	Гімнастика. Завдання заняття: Навчання техніки тесту Купера.	7
10.	Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.	11
11.	Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.	11
12.	Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу, гімнастичні вправи.	6
13.	Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на короткі дистанції, підтягування на перекладині,	6
14.	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.	6
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.	6
16.	Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на довгі дистанції, жиму гирі вагою 24 кг.	3

	Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.	
17.	Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на довгі дистанції, тесту Купера. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.	3
18.	Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки гімнастичних вправ та техніки бігу	6
19.	Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції	4
20.	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.	4
21.	Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки комплексно-силової вправи, біг на середні дистанції дистанції. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.	4
22.	Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри. Завдання заняття: Удосконалення та техніки жиму гирі вагою 24 кг, біг на довгі дистанції. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.	3
23.	Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри. Завдання заняття: Удосконалення та техніки, тесту Купера, біг на довгі дистанції. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.	3
24.	Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу, гімнастичних вправ, тесту Купера.. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.	4
25.	Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на короткі дистанції, підтягування на перекладині.	4

	Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.	
26.	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.	4
27.	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.	4
28.	Легка Атлетика. Гімнастика. Спортивні Ігри. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на довгі дистанції, жиму гирі вагою 24 кг. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.	4
29.	Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки гімнастичних вправ, теста Купера та техніки бігу. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.	4
30.	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.	4
31.	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.	4
32.	Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки комплексно-силової вправи, біг на середні дистанції. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.	4

33.	Гімнастика. Легка атлетика. Спортивні Ігри. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг, біг на довгі дистанції. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол.	4
Разом		210

Індивідуальні завдання.

Здобувач вищої освіти обирає одну з рекомендованих тем та самостійно виконує поглиблене теоретичне завдання та обирає OPENTEST2 за посиланням: «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 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. Стилi та тактика гри в настiльний тенiс.
19. Еволюцiя та розвиток правил гри в настiльний тенiс.
20. Iсторiя виникнення i розвитку настiльного тенiсу.
21. Настiльний тенiс в Олiмпiйських iграх.
22. Вiдпрацювання ефективних ударiв при навчаннi прийомам бойових мистецтв.
23. Методи розвитку швидкостi у системi бойових мистецтв.
24. Методи розвитку витривалостi у системi бойових мистецтв.
25. Методи розвитку гнучкостi.
26. Тренажери у системi спортивного тренування.
27. Вплив фiзичних вправ на основнi функцiональнi системи органiзму фахiвцiв у сферi цивiльного захисту.
28. Профiлактичнi заходи по запобiганню травматизма на заняттях з бойових мистецтв.
29. Технологiї захисту вiд озброєного та незброєного супротивника у бойових мистецтвах.
30. Захворювання i травматизм у рiзних видах спорту.

Засоби оцiнювання

Здiйснюється за накопичувальною бально-рейтинговою системою, основною метою якої є регулярна й комплексна оцiнка результатiв навчальної дiяльностi та сформованостi компетентностей. Засобами оцiнювання та методами демонстрування результатiв навчання є виконання нормативiв з ЗФП та реферати.

Оцiнювання рiвня освiтнiх досягнень здобувачiв здiйснюється за 100- бальною шкалою, що використовується в НУЦЗУ України з переведенням в оцiнку за рейтинговою шкалою – ЄКТС та в 4-бальну шкалу.

Таблиця вiдповiдностi результатiв оцiнювання знань з навчальної дисциплiни за рiзними шкалами

За 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗ України	За рейтинговою шкалою (ЄКТС)	За 4-бальною шкалою
90-100	A	вiдмiнно
80-89	B	добре
65-79	C	
55-64	D	задовiльно
50-54	E	

35-49	FX	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. Підсумковий контроль – диференційований залік.

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 №4

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

Форми поточного та підсумкового контролю №5

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

Форми поточного та підсумкового контролю №6

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

Форми поточного та підсумкового контролю №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	10	8	80
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 1				80
Разом за поточний контроль				80
II. Індивідуальні завдання				до 20
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)				0
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 кожну тему **максимальним балом**

8-7 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.);

6-5 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.);

4-3 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.);

2-1 бал – 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.);

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 20 балів).

Критерії оцінювання індивідуального завдання.

- 20-18 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;
- 16-14 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	20	4
	Модульна контрольна робота	-	-
Разом за модуль № 2			80
Разом за поточний контроль			80
II. Індивідуальні завдання			до 20
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)			0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи			100

. Поточний контроль.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті 2 А семестрі **оцінюється за кожну тему максимальним балом**

4 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.);
3,5 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.);
3 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.);
2 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.);
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 2 А семестрі (оцінюється від 0 до 20 балів).

Критерії оцінювання індивідуального завдання.

20-18 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;
 16-14 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	84
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 3				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

Поточний контроль.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті 2 Б семестрі **оцінюється за кожну тему максимальним балом**

14-12 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.);

11-9 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.);

8-6 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.);

5-3 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.);

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 2 Б семестрі (оцінюється від 0 до 16 балів).

Критерії оцінювання індивідуального завдання.

- 16-15 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;
- 14-12 балів – не менше 25 вірних відповідей на тестові питання;
- 11-9 балів – не менше 23 вірних відповідей на тестові питання;
- 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	10	8	80
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 4				80
Разом за поточний контроль				80
II. Індивідуальні завдання				до 20
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 №5	Лекції	-	-	-
	Семінари	-	-	-
	Практичні заняття	10	8	80
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 5				80
Разом за поточний контроль				80

II. Індивідуальні завдання	до 20
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)	0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи	100

Поточний контроль.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті 3-му та 4-му семестрах **оцінюється за кожну тему максимальним балом**

8-7 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.);

6-5 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.);

4-3 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.);

2-1 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.);

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 та 4-му семестрах (оцінюється від 0 до 20 балів).

20-16 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

15-12 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

11-8 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

7-5 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

4-1 бал – частково володіє навчальним матеріалом;

0.9-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

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	16	80
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 6				80
Разом за поточний контроль				80
II. Індивідуальні завдання				до 20
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)				0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
I. Поточний контроль				
Модуль № 7	Лекції	-	-	-
	Семінари	-	-	-
	Практичні заняття	5	16	80
	Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 7				80
Разом за поточний контроль				80
II. Індивідуальні завдання				до 20
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)				0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				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 5-му та 6-му семестрах (оцінюється в діапазоні від 0 до 16 балів):

16-12 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.);

7-5 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.)

4-3 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.);

2-0 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 5-му та 6-му семестрах (оцінюється від 0 до 20 балів).

20-16 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

15-12 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

11-8 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

7-5 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

1 бал – частково володіє навчальним матеріалом;

0.9-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Підсумковий контроль.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі диференційованого заліку в 1-му, 2-Б та 3-му семестрах, 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. Настанова 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/jzpw a>
6. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpu y>
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. III 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://vpusp.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 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=lG3_-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:



Володимир ЖОГЛО
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)