

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНИХ СИЛ

(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА ПОЖЕЖНОЇ ТА РЯТУВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва кафедри)

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

обов'язкова професійна

(обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)

за освітньою (освітньо-професійною, освітньо-науковою) програмою  
аудит пожежна та техногенної безпеки

назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

найменування освітнього ступеня

у галузі знань 26 «Цивільна безпека»

код та найменування галузі знань

за спеціальністю 261 «Пожежна безпека»

код та найменування спеціальності

Рекомендовано кафедрою

ПожежноЇ та рятувальної підготовки на 2023- 2024

(назва кафедри)

навчальний рік.

Протокол від «20» серпня 2023 року № 1

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної  
дисципліни «Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка»

(назва навчальної дисципліни)

2023 рік

## Анотація

Знання отримані під час вивчення навчальної дисципліни «Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка» дозволяють виконувати обов'язки пожежного-рятувальника під час несення служби, під час ліквідації наслідків надзвичайної ситуації та гасінні пожеж у відповідності до вимог керівних документів, а також з урахуванням гендерного аспекту та питань гендерної рівності.

Даний курс передбачає формування у майбутнього фахівця чітких знань і вмінь щодо виконання посадових інструкцій в підрозділах Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту, з врахуванням:

- вимог нормативно-правових документів щодо організації та діяльності оперативно-рятувальної служби;
- призначення, принципів будови, тактико-технічних характеристик та правил експлуатації пожежно-технічного оснащення та спеціального спорядження;
- правил безпеки праці під час проведення оперативних робіт з використанням пожежно-рятувальної техніки, озброєння та оснащення.

Відмінною особливістю даного курсу є те, що всі практичні заняття проводяться з використанням матеріально-технічної бази кафедри та НПРЧ НУЦЗ України, що дозволяє максимально приблизити до реальних умов відпрацювання питань, які виносяться на заняття.

Інформація про науково-педагогічного(них) працівника(ів)

Загальна інформація	Белюченко Дмитро Юрійович старший викладач кафедри пожежної та рятувальної підготовки факультету оперативно-рятувальних сил
Контактна інформація	м. Харків, вул. Баварська, 7, кабінет №312а. Робочий номер телефону – 707-35-16.
E-mail	mr.funt1984@i.ua
Наукові інтереси	
Професійні здібності	
Наукова діяльність за освітнім компонентом	

### **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>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

**Мета:** Підготовка фахівців, які мають оволодіти компетентностями, потрібними для запобігання виникненню пожеж, обмеження їх розвитку, убезпечення людей, захист матеріальних цінностей, довкілля від впливу небезпечних чинників пожежі, а також створення умов для пожежогасіння.

Оцінювання діяльності суб'єктів господарювання у сфері забезпечення техногенної безпеки на відповідність встановленим вимогам законів та інших нормативно-правових актів у цій сфері.

#### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	Заочна (дистанційна)
Статус дисципліни (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова професійна
Рік підготовки	2023-2024
Семестр	1-й, 2-й.
<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	4
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	120
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	
- практичні заняття (годин)	10
- семінарські заняття (годин)	
- лабораторні заняття (годин)	
- курсовий проект (робота) (годин)	
- інші види занять (годин)	
- самостійна робота (годин)	110
- індивідуальні завдання (науково-дослідне) (годин)	
- підсумковий контроль (диференційний залік, екзамен)	1-й, 2-й.

#### 3. Передумови для вивчення дисципліни

Теоретичний матеріал навчальної дисципліни «Організація роботи у непридатному для дихання середовищі».

#### 4. Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми аудит пожежна та техногенної безпеки,  
назва

вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Передбачати екологічно-збалансовану діяльність, необхідний рівень індивідуальної безпеки та психічного здоров'я у разі виникнення типових небезпечних подій. Застосовувати одержані рухові навички при організації та проведенні занять із загальної фізичної підготовки, підтримувати загальну і спеціальну працездатність.	ПРН-24 ПРН-28

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні,	ЗК-8

<p>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.</p> <p>Здатність працювати як в команді, так і автономно.</p> <p>Здатність до опанування методик побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності), індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм; принципів підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями.</p>	<p>ЗК-2 ПК-33</p>
--	-----------------------

### **Програма навчальної дисципліни**

#### **Теми навчальної дисципліни:**

#### **МОДУЛЬ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.**

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.

#### **МОДУЛЬ 2. ГІМНАСТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.**

Тема 2.1. Закріплення рятувальної мотузки за конструкцію, спеціальні вузли.

Тема 2.2. В'язання подвійної рятувальної петлі з надяганням її на потерпілого.

Тема 2.3. Робота з пожежними рукавами.

Тема 2.4. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 2-го та 3-го поверху навчальної башти.

Тема 2.5. Змотування рятувальної мотузки (30 м) в клубок.

Тема 2.6. Рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки з 2-го та 3-го поверху навчальної башти.

Тема 2.7. Саморятування з 2-го та 3-го поверху навчальної башти за допомогою рятувальної мотузки.

Тема 2.8. Перенесення, встановлення і підйом по висувній драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти

Тема 2.9. Встановлення пожежно-рятувального автомобіля на вододжерело; пожежний гідрант; пожежне водоймище.

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

Назви модулів і тем	Заочна (дистанційна) форма					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота	модуль на контрольна робота
<b>1- й семестр</b>						
<b>Модуль 1 Легка атлетика. Спортивні ігри.</b>						
Тема 1.1. Фізична підготовка як засіб підвищення якості професійної підготовки якості професійної підготовки працівника ДСНС України.	4		2		2	
Тема 1.1.1. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.	4		2		2	
Тема 1.1.2. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.	2				2	
Тема 1.1.3. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.	2				2	
Тема 1.1.4. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.	2				2	
Тема 1.1.5. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.	2				2	
Тема 1.1.6. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.	2				2	
Тема 1.1.7. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.	4				4	

Тема 1.1.8. Легка атлетика Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції..	4				4	
Тема 1.1.9. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.	4				4	
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>30</b>		<b>4</b>		<b>26</b>	
<b>2- й семестр</b>						
<b>Модуль 2 Гімнастика. Спортивні ігри.</b>						
Тема 2.1. Закріплення рятувальної мотузки за конструкцію, спеціальні вузли.	12		2		10	
Тема 2.2. В'язання подвійної рятувальної петлі з надяганням її на потерпілого.	12		2		10	
Тема 2.3. Робота з пожежними рукавами.	10				10	
Тема 2.4. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 2-го та 3-го поверху навчальної башти.	10				10	
Тема 2.5. Змотування рятувальної мотузки (30 м) в клубок.	10				10	
Тема 2.6. Рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки з 2-го та 3 го поверху навчальної башти.	10				10	
Тема 2.7. Саморятування з 2-го та 3-го поверху навчальної башти за допомогою рятувальної мотузки.	10				10	
Тема 2.8. Перенесення, встановлення і підйом по висувної драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти	10				10	
Тема 2.9. Встановлення пожежно-рятувального автомобіля на вододжерело; пожежний гідрант; пожежне водоймище.	6		2		4	
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>90</b>		<b>6</b>		<b>84</b>	

### Теми лекцій та практичних занять

з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізична підготовка як засіб підвищення якості професійної підготовки якості професійної підготовки працівника ДСНС України.	2

2.	Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.	2
3.	Закріплення рятувальної мотузки за конструкцію, спеціальні вузли.	2
4.	В'язання подвійної рятувальної петлі з надяганням її на потерпілого.	2
5.	Встановлення пожежно-рятувального автомобіля на вододжерело; пожежний гідрант; пожежне водоймище.	2
	Разом	10

### **Форми та методика викладання та вивчення**

Основні форми навчального процесу при вивченні освітніх компонент, навчальні заняття (практичні заняття, консультації); самостійна робота здобувачів; робота в наукових бібліотеках та мережі Інтернет; контрольні заходи (поточне оцінювання, модульне оцінювання, підсумкове оцінювання).

Метод викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від цілей і завдань, виду занять, змісту теми, можливостей (інтелектуальних, психологічних, морально-етичних тощо) здобувачів, наявних умов і часу, відведеному для вивчення теми.

В ході проведення практичного заняття та виконання практичних вправ з пожежно-рятувальної та загально фізичної підготовки здобувачі послідовно вивчають методику виконання цих вправ, неодноразово повторюючи необхідні технічні навички.

### **Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти**

#### **Засоби оцінювання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: практичне відпрацювання навчальних та практичних вправ з пожежно-рятувальної та загально-фізичної підготовки, опитування за кожною темою практичного заняття.

#### **Критерії оцінювання**

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів за освітніми компонентами, здійснюється за 100-бальною шкалою.

#### **Форми поточного та підсумкового контролю**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: практичних занять, а також самостійна робота здобувачів. Для закріплення теоретичних знань, здобуття необхідних практичних навичок програмою передбачаються: практичні вправи з пожежно-рятувальної та загально-фізичної підготовки; визначається порядок виконання та час практичних вправ з спеціальної та фізичної підготовки, визначається порядок виконання та захист модульної контрольної роботи.

З метою вдосконалення практичної підготовки та поглиблення і закріплення практичних навичок всі установчі практичні заняття проводяться на спеціалізованій матеріально-технічній базі де здобувач вивчає та вдосконалює навички з виконання вправ з пожежно-рятувальної та загально-фізичної підготовки з застосуванням сучасного пожежно-технічного оснащення та озброєнням

Кожний здобувач має можливість отримати консультації та необхідні методичні вказівки. Вивчення теоретичної складової за темами практичних

занять виконується у часи самостійної роботи.

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

<b>I. Поточний контроль</b>				
Вид навчальної роботи		Кількість навчальних занять	Максимальний бал за вид навчального заняття	Сумарна максимальна кількість балів за видами навчальних занять
Модуль № 1	Лекції	0	0	0
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	2	10	20
	Модульна робота	1	80	80
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Модуль № 2	Лекції	0	0	0
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	3	10	30
	Модульна робота	1	70	70
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100

### **Поточний контроль.**

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті та лекції оцінюється в діапазоні від 0 до 10 балів:

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті та лекції оцінюється в діапазоні від 0 до 11 балів:

10-9 балів – в повному обсязі виконує нормативи та практичні вправи з спеціальної та фізичної підготовки з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.);

8,9-8 балів – на достатньому рівні виконує нормативи та практичні вправи з спеціальної та фізичної підготовки з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.);

7,9-6,5 бали – на середньому рівні виконує нормативи та практичні вправи з спеціальної та фізичної підготовки з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці з незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.)

6,4-5,5 бал – не в повній мірі виконує нормативи та практичні вправи з спеціальної та фізичної підготовки, допускає незначні порушення методики виконання вправи які не заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.);

5,4- 5 балів – не виконує нормативів та практичних вправи з спеціальної та фізичної підготовки (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.).

### **Індивідуальні завдання.**



Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу ( МКР оцінюється від 0 до 80 балів).

80-72 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

71-64 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

63-52 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

51-44 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

43-40 балів – частково володіє навчальним матеріалом;

39-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

### **Підсумковий контроль.**

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі диференційованого заліку в 1-му та 2-му семестрах, який виставляється як сума балів за всіма видами навчальної роботи.

Критерії оцінювання знань здобувачів оцінюється від 1 до 100 балів:

90-100 балів – у повному обсязі володіє здобувач навчальним матеріалом та виконанні всі практичні вправи згідно методичних рекомендацій та без порушень вимог безпеки праці;

80-89 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом та виконанні всі практичні вправи в повній послідовності згідно методичних рекомендацій та без порушень вимог безпеки праці;

65-79 балів – у цілому володіє навчальним матеріалом та виконанні всі практичні вправи згідно методичних рекомендацій, але допускає незначні неточності, які не впливають на загальний результат, не допускає порушень вимог безпеки праці;

55-64 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом та під час виконання практичних вправ допускає недотримання необхідної методичної послідовності, виправляє встановлені помилки без порушень вимог безпеки праці

50-54 на низькому рівні обсязі володіє навчальним матеріалом та під час виконання практичних вправ не може виконати часові та кількісні показники які встановлені в наказі ДСНС України №480 від 12.06.2023р.

35-49 балів – не володіє навчальним матеріалом не в повному обсязі виконанні практичні вправи.

Отримані здобувачем бали за накопичувальною 100-бальною шкалою оцінювання знань.

### **Політика викладання навчальної дисципліни**

Здобувач вищої освіти на заняттях з освітньої компоненти «Пожежно-рятувальна та загальна фізична підготовка» повинен приймати активну участь у відпрацюванні практичних вправ, до практичних занять повинен бути попередньо підготовленим, чітко та безпомилково виконувати всі практичні вправи з пожежно-рятувальної та загально-фізичної підготовки, опрацьовувати теоретичні питання за рекомендованою літературою.

Здобувачі вищої освіти повинні відвідувати всі практичні заняття за згідно з розкладом. Пропуски заняття без уважної причини та запізнення на заняття недопустимі (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

Без дозволу науково-педагогічного працівника неприпустимо користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття.

Чітко виконувати вимоги з охорони праці та методичних рекомендацій щодо виконання практичних вправ з пожежно-рятувальної та загально-фізичної підготовки. Здобувачі вищої освіти повинні дотримуватися політики доброчесності з освітньої компоненти.

Здобувачі вищої освіти мають право дізнатися про кількість накопичених балів у викладача освітньої компоненти.

## **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](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. - Териопіль: Збруч, 2000. -183 С.

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

8. Загальна фізична підготовка працівників МНС. Навчально-методичний посібник. Краснокутський М.І., Артьомов 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. Безуглов О.Є., Коленов О.М., Іщук В.М. Первинна підготовка пожежного-рятувальника : Навч. посібник – Х., 2013

15. Наказ МНС України від 7.05.2007 року № 312 Про затвердження Правил безпеки праці в органах і підрозділах МНС України.

16. Настанова з організації газодимозахисної служби в підрозділах Оперативно-рятувальної служби МНС України. Наказ МНС України № 1342 від 16.12.2011р.

17. Пожежно-рятувальна підготовка: навч. посіб. / О.Є. Безуглов, І.А. Горпинич, Д.В. Олійник, О.М. Семків, В.В. Сипавін. – Х.: НУЦЗУ, 2011. – 228 с.

18. Наказ МВС України від 26.04.2018 року № 340 Статуту дій органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту під час гасіння пожеж.

### **Інформаційні ресурси**

1. Методичні рекомендації щодо виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників ОРС ЦЗ ДСНС України до виконання завдань за призначенням. URL: [https://kyiv.dsns.gov.ua/files/2020/9/29/metodrekom\\_navch\\_vpravi.pdf](https://kyiv.dsns.gov.ua/files/2020/9/29/metodrekom_navch_vpravi.pdf)


2. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. URL: <http://www.dsns.gov.ua>.

3. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. URL: <https://naqa.gov.ua>.

4. Офіційний сайт Національного університету цивільного захисту України. URL: <https://nuczu.edu.ua/ukr>.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від підлоги). <https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg>

### **Розробники:**

  
\_\_\_\_\_ (підпис)

Дмитро БЕЛЮЧЕНКО

(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)