

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 загальна

обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова

за освітньою освітньо-професійною програмою

"Екологічна безпека"

назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

найменування освітнього ступеня

у галузі знань 10 "Природничі науки"

код та найменування галузі знань

за спеціальністю 101 «Екологія»

код та найменування спеціальності

Рекомендовано кафедрою  
Фізичної підготовки на 2022- 2023

(назва кафедри)

навчальний рік.

Протокол від «22» серпня 2022 року

№ 1

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної  
дисципліни Загальна фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

2022 рік

## Загальна інформація про дисципліну

### Анотація дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Загальна 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, волевих якостей, підвищення працездатності.

Інформація про науково-педагогічного працівника.

Загальна інформація	Кононович Вячеслав Генріхович начальник кафедри фізичної підготовки факультету пожежної безпеки, кандидат наук з державного управління
Контактна інформація	м. Харків, вул. Алчевських 52/54 НСК Робочий номер телефону – 707-34-04
E-mail	kfp@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	-
Професійні здібності	- позаштатний тренер з гирьового спорту
Наукова діяльність за освітнім компонентом	- участь у наукових конференціях стосовно актуальних проблем та розвитку фізичної культури, спорту та фізичного виховання. Методи підвищення якості фізичної підготовки курсантів ДСНС в сучасних умовах <a href="http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15953">http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15953</a> РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ, ЯК ОДИН З ПРІОРИТЕТІВ ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ <a href="http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15644">http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15644</a> MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT DEVELOPMENT IN MARKET CONDITIONS <a href="http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15647">http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15647</a> ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ В СФЕРІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ <a href="http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15637">http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15637</a>

### 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-екологів.

## Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	заочна (дистанційна)
<b>Статус дисципліни</b> (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова загальна
<b>Рік підготовки</b>	перший
<b>Семестр</b>	1-й, 2-й
<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	5
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	150
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	4
- практичні заняття (годин)	4
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсовий проект (робота) (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	142
- індивідуальні завдання (годин)	реферати (60) за рахунок самостійної роботи)
- підсумковий контроль (диференційний залік, екзамен)	диференційний залік

### Передумови для вивчення дисципліни

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

### Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої-професійної програми Екологічна безпека, 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. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.

Тема 1.1. Навчання техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.2. Навчання техніки бігу на короткі дистанції (біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.3. Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.4. Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.5. Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.

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

Тема 2.1. Навчання техніки підтягування на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 2.2. Навчання техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 2.3. Навчання техніки підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

Тема 2.4. Навчання техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол)

Тема 2.5. Навчання техніки кута в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).

### 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	самостійна робота	модульна контрольна робота

				занять)		
<b>1- й семестр</b>						
<b>Модуль 1 ЛЕГКА АТЛЕТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.</b>						
<b>Тема 1.1.</b>	18	2	2	-	14	-
<b>Тема 1.2.</b>	14	-	-	-	14	-
<b>Тема 1.3.</b>	14	-	-	-	14	-
<b>Тема 1.4.</b>	14	-	-	-	14	-
<b>Тема 1.5.</b>	16	-	-	-	16	-
<b>Разом за модулем 1</b>	76	2	2	-	72	-
<b>2- й семестр</b>						
<b>Модуль 2 ГІМНАСТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ.</b>						
<b>Тема 2.1.</b>	18	2	2	-	14	-
<b>Тема 2.2.</b>	14	-	-	-	14	-
<b>Тема 2.3.</b>	14	-	-	-	14	-
<b>Тема 2.4.</b>	14	-	-	-	14	-
<b>Тема 2.5.</b>	14	-	-	-	14	-
<b>Разом за модулем 2</b>	74	2	2	-	14	-
<b>Разом</b>	150	4	4	-	142	-

#### **Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Навчання техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10x10 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	2
2.	Навчання техніки бігу на короткі дистанції (біг на 100 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	-
3.	Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 400 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	-
4.	Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 1000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	-
5.	Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг на 3000 м). Спеціально-бігові вправи. Тренування техніки та тактики гри у футбол, волейбол, баскетбол.	-

6.	Навчання техніки підтягування на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	2
7.	Навчання техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	-
8.	Навчання техніки підйому переворотом на перекладині. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	-
9.	Навчання техніки комплексно-силової вправи (КСВ). Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол)	-
10.	Навчання техніки кута в упорі на брусах. Тренування техніки та тактики гри у волейбол (баскетбол).	-
Разом		4

Індивідуальні завдання.

За бажанням здобувач вищої освіти обирає одну з рекомендованих тем та самостійно виконує поглиблене теоретичне завдання. Результати оформлюють звітом у формі реферату.

#### Орієнтовна тематика індивідуальних завдань

1. Система фізичної підготовки в ДСНС України.
2. Спеціальна фізична підготовка працівників ДСНС України.
3. Загальна фізична підготовка працівників ДСНС України.
4. Організація та проведення навчальних занять по розділам фізичної підготовки.
5. Характеристика вправ пожежно-прикладного спорту та їх нормативи. Організація проведення ранкової фізичної зарядки в підрозділі.
6. Організація фізичного тренування в процесі навчально-професійної діяльності.
7. Організація спортивно-масової роботи в управліннях та підрозділах ДСНС України.
8. Фізична підготовка в навчальних закладах ДСНС України.
9. Фізична підготовка постійного складу ДСНС України.
10. Перевірка та оцінка фізичної підготовки управління та підрозділів ДСНС України.
11. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості особового складу рятувальних підрозділів.
12. Перевірка та оцінка методичної підготовленості особового складу рятувальних підрозділів.

13. Перевірка організації та методики фізичної підготовки в підрозділах ДСНС України.
14. Характеристика нормативних вимог фізичної підготовки та Нормативів державних тестів з фізичної підготовки для працівників ДСНС України.
15. Вплив фізичних вправ на основні функціональні системи організму фахівців у сфері цивільного захисту.
16. Міри попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.
17. Контроль та облік фізичної підготовки в управліннях та підрозділах ДСНС України.
18. Загальні закономірності розвитку фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість та спритність).
19. Послідовність навчання фізичним вправам , прийомам та діям, щільність та навантаження.
20. Планування, облік та звітність фізичної підготовки в управліннях та підрозділах ДСНС України .
21. Робота спортивних колективів в управліннях та підрозділах ДСНС України.
22. Робота спортивних організаторів, тренерів та судів в підрозділі.
23. Матеріальне та фінансове забезпечення фізичної підготовки в управліннях ДСНС України.
24. Характеристика документів для організації та проведення спортивних змагань у рятувальних підрозділах.
25. Гігієнічні фактори, які враховуються на заняттях з різних видів фізичної підготовки.
26. Питання з фізичної підготовки які відображаються в розкладі дня в управліннях, та в розкладі занять в підрозділу.
27. Підготовка керівників до занять з фізичної підготовки (форми занять).
28. Медичне забезпечення різних форм занять з фізичної підготовки.
29. Самостійний контроль фізичного стану під час занять фізичними вправами.
30. Контроль фізичної підготовки у підрозділах ДСНС України.

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

### **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: проведення лекційних, практичних а також самостійна робота здобувачів. Для закріплення теоретичних знань, здобуття необхідних практичних навичок.

Для здобувачів вищої освіти заочної (дистанційної) форми навчання передбачено виконання модульних робіт.

Модульна робота № 1 «Фізичні якості та методика їх розвитку» виконується під час вивчення теми 1.5. Для цього кожний здобувач отримує

індивідуальне завдання за методичними вказівками. Модульна робота виконується у часи самостійної роботи та підлягає захисту.

Модульна робота № 2 «Фізична підготовка як засіб підвищення якості професійної підготовки працівника ДСНС України» виконується під вивчення теми 2.5. Для цього кожний здобувач отримує індивідуальне завдання за методичними вказівками. Модульна робота виконується у часи самостійної роботи та підлягає захисту.

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

Таблиця відповідності результатів оцінювання знань з навчальної дисципліни за різними шкалами

За 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗ України	За рейтинговою шкалою (ЄКТС)	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно
80-89	B	добре
65-79	C	
55-64	D	задовільно
50-54	E	
35-49	FX	незадовільно

## **Критерії оцінювання**

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

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті методом тестового контролю. У процесі вивчення дисципліни здобувачі виконують модульні роботи.

Здобувачу вищої освіти необхідно обрати одну з рекомендованих тем та самостійно виконати поглиблене теоретичне завдання. Результати завдання оформити звітом у формі реферату.

Викладачем оцінюється рівень здобувача, логічність та послідовність під час відповіді, самостійність мислення, впевненість в правоті своїх суджень, вміння виділяти головне, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, уміння публічно чи письмово представити звітний матеріал.

## **Критерії оцінювання**

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

Поточний контроль проводиться у формі індивідуального опитування



Підсумковий контроль успішності проводиться у формі диференційованого заліку, який виставляється як сума балів за всіма видами навчальної роботи.

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

Поточний контроль проводиться у формі індивідуального опитування  
 Підсумковий контроль успішності проводиться у формі диференційованого заліку, який виставляється як сума балів за всіма видами навчальної роботи.

### **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	Лекції	1	0	10
	Семінари	0	0	0
	Практичні заняття	1	8	8
	Модульна контрольна робота	1	50	50
Разом за модуль № 1				68
Разом за поточний контроль				68
<b>II. Індивідуальні завдання</b>				до 32
<b>III. Підсумковий контроль (диференційований залік)</b>				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
<b>I. Поточний контроль</b>				
Модуль № 2	Лекції	1	0	10
	Семінари	0	0	0
	Практичні заняття	1	8	8
	Модульна контрольна робота	1	50	50
Разом за модуль № 2				68
Разом за поточний контроль				68
<b>II. Індивідуальні завдання</b>				до 32
<b>III. Підсумковий контроль (диференційований залік)</b>				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 оцінювання знань здобувачів за лекції в 1-му та 2-му семестрі (оцінюється від 0 до 10 балів).

10-9 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

8-7 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

6-5 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

4-3 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

2-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 1-му та 2-му семестрі (оцінюється в діапазоні від 0 до 8 балів).

8-7 балів – в повному обсязі володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправ;

6-5 балів – достатньо повно володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправ;

4-3 бали – в цілому володіє виконанням нормативів з ЗФП з дотриманням методики виконання вправ;

2-1 бали – частково володіє виконанням нормативів з ЗФП з незначними порушеннями методики виконання вправ;

0.9-0 балів – не володіє виконанням нормативів з ЗФП з порушеннями методики виконання вправи.

Критерії оцінювання знань здобувачів за модульну контрольну роботу в 1-му та 2-му семестрі (оцінюється від 0 до 50 балів).

50-40 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом;

39-29 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

28-18 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

17-6 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

5-0 балів – не володіє навчальним матеріалом.

Перелік теоретичних питань для модульної контрольної роботи :

1. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей.

Харчування спортсменів (в залежності від виду спорту).

2. Організація фізичної підготовки гірських рятувальників та кінологів.

3. Характеристика загартування організму під час виконання фізичних вправ.

4. Організація та проведення контрольної перевірки рівня фізичної підготовки особового складу пожежної частини у відповідності до наказу №10 МНС України.

5. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту(штурмова драбина) на першість пожежно-рятувальної частини.

6. Організація та проведення перевірки рівня фізичної підготовки особового складу навчального закладу.

7. Перевірка стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу.

8. Умови виконання фізичних вправ в системі ДСНС України та їх нормативи (Наказ №10).

9. Зміст спеціальної фізичної підготовки співробітників ДСНС України.

10. Організація та проведення змагань з волейболу на першість пожежно-

рятувальної частини.

11. Організація та проведення змагань з міні-футболу на першість пожежно-рятувальної частини.

12. Організація та проведення змагань з бігу на 100 м на першість пожежно-рятувальної частини.

13. Організація та проведення змагань з гирьового спорту на першість пожежно-рятувальної частини.

14. Організація та проведення змагань з бігу на 3000 м на першість пожежно-рятувальної частини.

15. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (3-х колійна драбина) на першість пожежно-рятувальної частини.

16. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини з пожежно-прикладного спорту.

17. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини, з легкої атлетики.

18. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини з гирьового спорту.

19. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (бойове розгортання) на першість пожежно-рятувальної частини.

20. Особиста та загальна гігієна на заняттях з фізичної підготовки.

21. Організація роботи спортивної секції з пожежно-прикладного спорту в пожежно-рятувальній частині.

22. Організація роботи спортивної секції з легкої атлетики у пожежно-рятувальній частині.

23. Організація роботи спортивної секції з волейболу в пожежно-рятувальній частині.

24. Організація роботи спортивної секції з шахів в пожежно-рятувальній частині.

25. Організація роботи спортивної секції з боротьби самбо в пожежно-рятувальній частині.

26. Організація роботи спортивної секції з гирьового спорту в пожежній частині.

27. Організація та методика проведення навчальних занять по розділам фізичної підготовки (примірники план-конспекту).

28. Міри попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.

29. Організація та методика проведення спортивно-масової роботи в пожежній частині.

30. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України,

31. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості в підрозділі (контроль вправ: підтягування, біг 100м, біг на 3000м (примірники-документів).

32. Методика розвитку основних фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість та спритність).

33. Організація та проведення спортивно-розважальних змагань (сценарій та протоколи).

34. Організація та проведення спортивного свята у частині (навчальному закладі), присвяченого... (пам'ятна дата – за вибором).

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 1-му та 2-му семестрі (оцінюється від 0 до 32 балів).

Критерії оцінювання індивідуальних завдань.

32-29 балів – самостійна робота здобувачем виконана в повному обсязі;

28-25 балів – робота виконана в повному обсязі, але допущені незначні помилки;

24-21 бал – робота виконана майже на 90% від загального обсягу;

20-17 балів – обсяг виконаних завдань становить від 80% до 89% від загального обсягу;

16-13 балів – здобувач виконав лише від 70% до 79% від загального обсягу;

12-9 балів – обсяг виконаної роботи становить від 50% до 69% від загального обсягу;

8-6 балів – виконана частина роботи складає від 40% до 49% від загального обсягу;

5-3 бали – складає від 20% до 39% від загального обсягу;

2 бали – обсяг виконаних завдань складає від 10% до 19% від загального обсягу;

1 бал – в цілому обсяг виконаних завдань складає менше 10% від загального обсягу;

0 балів – завдання передбачене на індивідуальну самостійну роботу здобувачем не виконане.

Підсумковий контроль.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі диференційованого заліку (1 та 2 семестр), який виставляється як сума балів за всіма видами поточного контролю.

### **Політика викладання навчальної дисципліни**

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

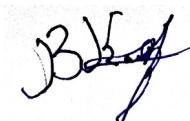
2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

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. 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.
2. Фізична підготовка. Текст лекцій . Краснокутський М.І., Білоусов А.В., Колоколов В.О., Нікітін В.І. -Харків: АЦЗУ,2006.-45с.
3. Загальна фізична підготовка. Методичні вказівки з проведення занять. Краснокутський М.І., Білоусов А.В. -Харків: АЦЗУ,2005.-22с.
4. Фізична підготовка методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять. Краснокутський М.І., Ануфрієв П.М. -Харків: УЦЗУ,2007-80с.
5. Методичні рекомендації щодо виконання контрольних робіт з фізичного виховання для слухачів заочного навчання. Ануфрієв П.М., Краснокутський М.І. -Харків: УЦЗУ, 2007-45с.
6. Лижна підготовка. Навчально-методичний посібник. Колоколов В.О., Краснокутський М.І., Семків О.М.-Харків.:НУЦЗУ, 2011.-162с.
7. Методичні рекомендації до виконання контрольних робіт з фізичної культури для слухачів заочного навчання (перевидання). Краснокутський М.І., Колоколов В.О. -Харків.:НУЦЗУ, 2015.-16с.
8. Фізична підготовка. Текст лекцій. (перевидання). Краснокутський М.І., Білоусов А.В., Колоколов В.О., Нікітін В.І. -Харків: НУЦЗУ,2015.-45с.

**Розробник:**



**Вячеслав КОНОНОВИЧ**  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)