

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНИХ СИЛ

(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА ПОЖЕЖНОЇ ТА РЯТУВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва кафедри)

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Пожечно-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

Пожечної 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 «Пожечно-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)
<b>Статус дисципліни</b> (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова професійна
<b>Рік підготовки</b>	<u>2023-2024</u>
<b>Семестр</b>	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, 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	ЗК-8 ЗК-2 ПК-33

<p>різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Здатність працювати як в команді, так і автономно. 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>	
--	--

## **Програма навчальної дисципліни**

### **Теми навчальної дисципліни:**

#### **Модуль 1 легка атлетика. Спортивні ігри.**

Тема 1.1. Фізична підготовка як засіб підвищення якості професійної підготовки якості професійної підготовки працівника дснс україни.

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. Порядок транспортування потерпілих в умовах ведення бойових дій

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. Організація робочого місця та проведення порятунку потерпілого за допомогою щита спинального іммобілізаційного з висотних об'єктів в умовах ведення бойових дій

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

Тема 2.9. Організація робочого місця та проведення порятунку потерпілого за допомогою щита спинального іммобілізаційного з висотних об'єктів в умовах ведення бойових дій

**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	4				4

дистанції..						
Тема 1.1.9. Легка атлетика. Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.	4				4	
<b>Разом за модулем 1</b>	30		4		26	
<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. Порядок транспортування потерпілих в умовах ведення бойових дій	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.	12		2		10	
Тема 2.6. Рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки з 2-го та 3 го поверху навчальної башти.	10				10	
Тема 2.7. Організація робочого місця та проведення порятунку потерпілого за допомогою щита спинального іммобілізаційного з висотних об'єктів в умовах ведення бойових дій	10				10	
Тема 2.8. Перенесення, встановлення і підйом по висувної драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти	10				10	
Тема 2.9. Організація робочого місця та проведення порятунку потерпілого за допомогою щита спинального іммобілізаційного з висотних об'єктів в умовах ведення бойових дій	4				4	
<b>Разом за модулем 2</b>	90		6		84	

### 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	2

	України.	
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.	Змотування рятувальної мотузки (30 м) в клубок.	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.

Усі вправи зі спеціальної підготовки які передбачені робочою програмою навчальної дисципліни необхідно виконати (відпрацювати протягом навчального семестру) на встановлений часовий показник (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.), а всі практичні вправи з розділу пожежної та рятувальної підготовки без встановлених часових показників необхідно виконати (відпрацювати протягом навчального семестру) в чіткій встановленій послідовності та з дотриманням визначених заходів з охорони праці.

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 - виконує нормативів та практичних вправи з спеціальної та фізичної підготовки з мінімально допустимими показниками часу для оцінювання. (норматив відповідно до наказу ДСНС України №480 від 12.06.2023р.)



5-0 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.

0-49 балів – не володіє навчальним матеріалом не виконає 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/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/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>

**Розробник:**

  
\_\_\_\_\_ (підпис)

Дмитро БЕЛЮЧЕНКО  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)