

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

пожежогасіння та аварійно-рятувальні роботи

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 «Пожечна безпека»

код та найменування спеціальності

Рекомендовано кафедрою

Пожечної та рятувальної підготовки на 2023- 2027

(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	Bel@nuczu.edu.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/>).

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 чи надзвичайних ситуацій, обмеження їх розвитку, убезпечення людей, захист матеріальних цінностей, довкілля від впливу небезпечних чинників пожежі та наслідків надзвичайних ситуацій, а також створення умов для пожежогасіння та проведення аварійно-рятувальних робіт та робіт на висоті.

У результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен отримати **знання:**

- спеціалізовані концептуальні знання, що включають сучасні наукові здобутки у

сфері професійної діяльності або галузі знань і є основою для оригінального мислення та проведення досліджень, критичне осмислення проблем у галузі та на межі галузей знань

уміння/навички:

- здатність інтегрувати знання та розв'язувати складні задачі у широких або мультидисциплінарних контекстах

- здатність розв'язувати проблеми у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності

комунікація:

- зрозуміле і недвозначне донесення власних знань, висновків та аргументації до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються

автономія та відповідальність:

- управління робочими або навчальними процесами, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів

- відповідальність за внесок до професійних знань і практики та/або оцінювання результатів діяльності команд та колективів.

2. 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	2023-2027
Семестр	1-й, 2-й, 3-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й.
Обсяг дисципліни:	
- в кредитах ЄКТС	18
- кількість модулів	8
- загальна кількість годин	540
Розподіл часу за навчальним планом:	
- лекції (годин)	
- практичні заняття (годин)	302
- семінарські заняття (годин)	
- лабораторні заняття (годин)	
- курсовий проект (робота) (годин)	
- інші види занять (годин)	
- самостійна робота (годин)	238
- індивідуальні завдання (науково-дослідне) (годин)	
- підсумковий контроль (диференційний залік, екзамен)	1-й, 2-й, 3-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Теоретичний матеріал навчальної дисципліни «Автоматичні системи протипожежного захисту», «Пожежна безпека технологічних процесів», «Організація аварійно-рятувальних робіт», «Висотно-рятувальна підготовка».

4. Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми пожежогасіння та аварійно-рятувальні роботи, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Організовувати вивчення оперативно-тактичної характеристики району виїзду пожежно-рятувального підрозділу; розробляти плани пожежогасіння; виконувати розрахунок сил та засобів для ліквідації пожеж та їх наслідків; організовувати розвідку пожежі та моніторинг обстановки на пожежі; взаємодіяти з іншими пожежнорятувальними підрозділами, службами району та об'єктів, що залучаються до ліквідування пожежі; організовувати зв'язок та забезпечувати взаємний обмін інформацією з залученими силами.	ПРН15
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
Керувати проведенням робіт з рятування та евакуювання людей, оперативного розгортання сил та засобів; діями з гасіння пожежі; згортанням сил і засобів та поверненням до місця постійної дислокації.	ПРН17
Визначати необхідну та достатню кількість аварійнорятувальної, протипожежної, спеціальної техніки, засобів зв'язку та пожежно-технічного оснащення, використовуючи можливості їх конструктивних і технічних характеристик.	ПРН19
Застосовувати невербальні методи спілкування; здійснювати пошук нової інформації; навчати працівників об'єкту і населення з питань забезпечення пожежної безпеки; проводити заняття з особовим складом підрозділу; доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення та власний досвід у сфері професійної діяльності.	ПРН22
Володіти принципами організації та методами проведення занять з особовим складом з пожежно-рятувальної та загальної фізичної підготовки, застосовувати навички безпечної роботи при використанні пожежно-технічного та спеціального оснащення, а також рухові навички при організації та проведенні занять із загальної фізичної підготовки,	ПРН29

підтримувати загальну і спеціальну працездатність.	
--	--

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
Здатність працювати як в команді, так і автономно.	ЗК8
Здатність обґрунтовано винаходити рішення щодо дій з гасіння пожеж, рятування та евакуювання людей під час пожежі та проведенні інших пожежно-рятувальних робіт.	ПК25
Здатність складати та використовувати оперативні документи з пожежогасіння, у тому числі під час проведення занять з особовим складом чергових караулів підрозділу.	ПК34

5. Програма навчальної дисципліни

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.

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. ГІМНАСТИКА.

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.

Тема 2.1.7. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу короткі дистанції.

Тема 2.1.8. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.

МОДУЛЬ 3. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. ГІМНАСТИКА. СПОРТИВНІ ІГРИ

Тема 3.1. Порядок транспортування потерпілих в умовах ведення бойових дій

Тема 3.2. Методика змотування рятувальної мотузки (30 м) у клубок.

Тема 3.3. Методика в'язання спеціальних вузлів.

Тема 3.3.1. Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу, гімнастичні вправи.

Тема 3.3.2. Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на короткі дистанції, підтягування на перекладині.

Тема 3.3.3. 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 3.3.4. 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 3.3.5. 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 3.3.6. 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 4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ ПОЖЕЖНИХ РЯТУВАЛЬНИХ ПРИСТРОЇВ

Тема 4.1. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки гімнастичних вправ та техніки бігу

Тема 4.2. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції.

Тема 4.3. 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 4.4. 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 4.5. 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 4.6. 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.

Тема 4.7. Перенесення і встановлення пожежної висувної драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти.

Тема 4.8. Перенесення, встановлення і підйом по висувній драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти

Тема 4.9. Рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки з 2-го поверху навчальної башти

Тема 4.10. Підйом по штурмовій драбині у вікно 2-го поверху навчальної башти та завішування драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти.

Тема 4.11. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.

Тема 4.12. Змотування рятувальної мотузки (30 м) в клубок на нормативний час.

Тема 4.13. Робота в АСП в замкнених просторах (подолання тренажеру «Лабіринт»)

Тема 4.14. Робота в АСП в промисловій зоні ТДК (пересування у складі ланки)

Тема 4.15. Робота в АСП в житловій зоні ТДК (пошук потерпілих)

МОДУЛЬ 5. ВПРАВИ З РЯТУВАЛЬНИМИ МОТУЗКАМИ

Тема 5.1. Рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки з 3-го поверху навчальної башти

Тема 5.2. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.

Тема 5.3. Саморятування з 3-го поверху навчальної башти за допомогою рятувальної мотузки.

Тема 5.4. Комбінований підйом по висувній та штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної вежі.

Тема 5.5. Порядок проведення оперативного розгортання в умовах ведення бойових дій

Тема 5.6. Встановлення пожежної автоцистерни на пожежне водоймище

Тема 5.7. Перенесення, встановлення і підйом по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.

Тема 5.8. Підйом по встановленій висувній пожежній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.

Тема 5.9. Подолання смуги психологічної підготовки

Тема 5.10. Транспортування постраждалого по маршовим сходам в АСП

Тема 5.11. Робота в АСП в ТДК (прокладка рукавної лінії через вузький лаз).

Тема 5.12. Робота в АСП в ТДК (подолання тренажеру «Лабіринт»)

Тема 5.13. Робота в АСП в житловій зоні ТДК (пошук потерпілих)

МОДУЛЬ 6. ВПРАВИ З ОПЕРАТИВНОГО РОЗГОРТАННЯ ВІДДІЛЕНЬ НА ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ АВТОМОБІЛЯХ

Тема 6.1. Оперативне розгортання з подачею ствола ГПС 600 через робочу лінію на три рукава $d=51$ мм від автоцистерни.

Тема 6.2. Оперативне розгортання з подачею ствола “Б” від автоцистерни по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти з прокладанням магістральної лінії на три рукава d 77 мм та робочої лінії на два рукава d 51 мм

Тема 6.3. Оперативне розгортання з подачею переносного лафетного ствола по 2-х магістральних лініях (на 3 рукава d 77 мм кожна) з установкою автоцистерни на пожежний гідрант.

Тема 6.4. Оперативне розгортання з подачею одного ствола А та одного ствола Б з прокладанням магістральної лінії на п'ять рукавів $d=77$ мм та два рукава $d=51$ мм з установкою пожежного автомобіля на водоймище.

Тема 6.5. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.

Тема 6.6. Перенесення, встановлення і підйом по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.

Тема 6.7. Підйом ланцюгом у 4 поверх навчальної башти за допомогою ручних пожежних драбин.

Тема 6.8. Рятування потерпілого з вікна третього поверху по висувній пожежній драбині.

Тема 6.9. Робота в АСП в ТДК (подолання тренажеру «Лабіринт»)

Тема 6.10. Робота в АСП в ТДК (розвідка в промисловій зоні)

Тема 6.11. Робота в АСП на висоті (підйом в 4-ий поверх та підйом ПТВ за допомогою мотузки в 4 поверх навчальної башти).

Тема 6.12. Саморятування з вікна 3-го поверху в АСП в умовах сильного задимлення

Тема 6.13. Робота в АСП в ТДК (прокладка рукавної лінії через вузький лаз)

Тема 6.14. Робота в АСП в ТДК (пошук та рятування потерпілих в житловій зоні)

Тема 6.15. Робота в АСП в ТДК (тренажери)

Тема 6.16. Робота в АСП в ТДК (пошук та рятування потерпілих в промисловій зоні)

Тема 6.17. Прокладання рукавних ліній по маршовим сходам у 4-й поверх навчальної башти в АСП

МОДУЛЬ 7. ВПРАВИ З РУЧНИМИ ПОЖЕЖНИМИ ДРАБИНАМИ

Тема 7.1. Оперативне розгортання з подачею одного ствола А та одного ствола Б з прокладанням магістральної лінії на п'ять рукавів $d=77$ мм та два рукава $d=51$ мм з установкою автоцистерни на пожежний гідрант

Тема 7.2. Рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки з 4-го поверху навчальної башти

Тема 7.3. Підйом по штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.

Тема 7.4. Організація робочого місця та проведення саморятування з навчальної башти за допомогою рятувальної мотузки з 4-го поверху.

Тема 7.5. Оперативне розгортання з подачею ствола “Б” від автоцистерни по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти з прокладанням магістральної лінії на три рукава d 77 мм та робочої лінії на два рукава d 51 мм

Тема 7.6. Оперативне розгортання з подачею ствола “Б” від автоцистерни з організацією комбінованого підйому по висувній та штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної вежі з прокладанням магістральної лінії на два рукава d 77 мм та робочої лінії на два рукава d 51 мм.

Тема 7.7. Подолання смуги психологічної підготовки з вузьким лазом

Тема 7.8. Робота в АСП в ТДК (подолання тренажеру «Лабіринт»)

Тема 7.9. Саморятування з вікна 2-го поверху в АСП

МОДУЛЬ 8. ВПРАВИ З ОПЕРАТИВНОГО РОЗГОРТАННЯ ВІДДІЛЕНЬ БЕЗ ВСТАНОВЛЕННЯ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНОГО АВТОМОБІЛЯ НА ДЖЕРЕЛО ВОДИ

Тема 8.1. Робота в АСП в ТДК (подолання тренажеру «Лабіринт»)

Тема 8.2. Робота в АСП в ТДК (розвідка в промисловій зоні)

Тема 8.3. Робота в АСП на висоті (підйом у вікно 4-го поверху в АСП комбінованим способом, пошук та рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки, саморятування у складі ланки в умовах сильного задимлення)

Тема 8.4. Оперативне розгортання з подачею одного ствола “Б” від автоцистерни з використанням гідроелеватора

Тема 8.5. Оперативне розгортання з подачею ствола “Б” від автоцистерни по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти з прокладанням магістральної лінії на три рукава d 77 мм та робочої лінії на два рукава d 51 мм

Тема 8.6. Організація робочого місця та проведення порятунку потерпілого за допомогою щита спинального іммобілізаційного з висотних об'єктів в умовах ведення бойових дій

Тема 8.7. Підйом по пожежній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти

Тема 8.8. Організація робочого місця та проведення та порятунк потерпілого з 4-го поверху навчальної башти за допомогою рятувальної мотузки та косинки.

Тема 8.9. Перенесення, встановлення і підйом по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.

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

Назви модулів і тем	Очна (денна) форма				
	Кількість годин				
	усього	у тому числі			
		лекції	практичні (семінарські) заняття	Лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота
1- й семестр					
Модуль 1 Легка атлетика. Спортивні ігри.					

Тема 1.1. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу.	6		4		2	
Тема 1.1.1. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.	6		4		2	
Тема 1.1.2. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.	6		4		2	
Тема 1.2.1. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки гімнастичних вправ.	6		4		2	
Тема 1.2.2 Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині.	6		4		2	
Разом за модулем 1	30		20		10	
2- й семестр						
Модуль 2 Гімнастика. Спортивні ігри.						
Тема 2.2.3 Гімнастика. Завдання заняття: Навчання техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи.	26		14		12	
Тема 2.2.4. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання техніки комплексно-силової вправи (КСВ).	26		14		12	
Тема 2.2.5. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання техніки жиму гирі вагою 24 кг.	18		6		12	
Тема 2.2.6. Гімнастика. Завдання заняття: Навчання техніки тесту Купера.	18		6		12	
Тема 2.1.7. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу короткі дистанції.	16		6		10	
Тема 2.1.8. Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.	16		6		10	
Разом за модулем 2	120		52		68	
3- й семестр						
Модуль 3. Легка атлетика. Гімнастика. Спортивні ігри						
Тема 3.1. Порядок транспортування потерпілих в умовах ведення бойових дій	6		4		2	
Тема 3.2. Методика змотування рятувальної мотузки (30 м) у клубок.	6		4		2	
Тема 3.3. Методика в'язання спеціальних вузлів.	4		2		2	
Тема 3.3.1. Легка Атлетика.	6		4		2	

Гімнастика. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу, гімнастичні вправи.						
Тема 3.3.2. Легка Атлетика. Гімнастика. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки бігу на короткі дистанції, підтягування на перекладині.	6		4		2	
Тема 3.3.3. 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		4		2	
Тема 3.3.5. 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.	5		4		1	
Тема 3.3.4. 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.	3		2		1	
Тема 3.3.6. 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		2		1	
Разом за модулем 3	45		30		15	
4- й семестр						
Модуль 4. Експлуатація пожежних рятувальних пристроїв						
Тема 4.1. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки гімнастичних вправ та техніки бігу	4		4		1	
Тема 4.2. Гімнастика. Легка атлетика. Завдання заняття: Удосконалення методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції.	4		4		1	
Тема 4.3. Гімнастика. Легка	4		4		1	

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 4.4. 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.	2		4		1	
Тема 4.5. 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.	2		2		1	
Тема 4.6. 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.	2		2		2	
Тема 4.7. Перенесення і встановлення пожежної висувної драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти.	2		4		2	
Тема 4.8. Перенесення , встановлення і підйом по висувній драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти	2		4		2	
Тема 4.9. Рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки з 2-го поверху навчальної башти	3		4		2	
Тема 4.10. Підйом по штурмовій драбині у вікно 2-го поверху навчальної башти та завішування драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти.	3		4		2	
Тема 4.11. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.	3		4		2	
Тема 4.12. Змотування рятувальної мотузки (30 м) в клубок на нормативний час.	3		4		2	
Тема 4.13. Робота в АСП в замкнених просторах (подолання	3		2		2	

тренажеру «Лабіринт»)						
Тема 4.14. Робота в АСП в промисловій зоні ТДК (пересування у складі ланки)	4		2		2	
Тема 4.15. Робота в АСП в житловій зоні ТДК (пошук потерпілих)	4		2		2	
Разом за модулем 4	75		50		25	
5- й семестр						
Модуль 5. Вправи з рятувальними мотузками						
Тема 5.1. Рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки з 3-го поверху навчальної башти	7		4		3	
Тема 5.2. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.	7		4		3	
Тема 5.3. Саморятування з 3-го поверху навчальної башти за допомогою рятувальної мотузки.	7		4		3	
Тема 5.4. Комбінований підйом по висувній та штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної вежі.	7		4		3	
Тема 5.5 Порядок проведення оперативного розгортання в умовах ведення бойових дій	7		4		3	
Тема 5.6. Встановлення пожежної автоцистерни на пожежне водоймище	7		4		3	
Тема 5.7. Перенесення, встановлення і підйом по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.	7		4		3	
Тема 5.8. Підйом по встановленій висувній пожежній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.	5		2		3	
Тема 5.9. Подолання смуги психологічної підготовки	5		2		3	
Тема 5.10. Транспортування постраждалого по маршовим сходам в АСП	5		2		3	
Тема 5.11. Робота в АСП в ТДК (прокладка рукавної лінії через вузький лаз).	4		2		2	
Тема 5.12. Робота в АСП в ТДК (подолання тренажеру «Лабіринт»)	4		2		2	
Тема 5.13. Робота в АСП в житловій зоні ТДК (пошук потерпілих)	3		2		1	
Разом за модулем 5	75		40		35	
6- й семестр						
Модуль 6. Вправи з оперативного розгортання відділень на пожежно-рятувальних автомобілях						
Тема 6.1. Оперативне розгортання з подачею ствола ГПС 600 через	6		4		2	

робочу лінію на три рукава d=51мм від автоцистерни.						
Тема 6.2. Оперативне розгортання з подачею ствола "Б" від автоцистерни по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти з прокладанням магістральної лінії на три рукава d 77 мм та робочої лінії на два рукава d 51 мм	6		4		2	
Тема 6.3. Оперативне розгортання з подачею переносного лафетного ствола по 2-х магістральних лініях (на 3 рукава d 77 мм кожна) з установкою автоцистерни на пожежний гідрант.	6		4		2	
Тема 6.4. Оперативне розгортання з подачею одного ствола А та одного ствола Б з прокладанням магістральної лінії на п'ять рукавів d= 77 мм та два рукава d= 51 мм з установкою пожежного автомобіля на водоймище.	6		4		2	
Тема 6.5. Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.	6		4		2	
Тема 6.6. Перенесення, встановлення і підйом по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.	6		4		2	
Тема 6.7. Підйом ланцюгом у 4 поверх навчальної башти за допомогою ручних пожежних драбин.	6		4		2	
Тема 6.8. Рятування потерпілого з вікна третього поверху по висувній пожежній драбині.	6		4		2	
Тема 6.9. Робота в АСП в ТДК (подолання тренажеру «Лабіринт»)	4		2		2	
Тема 6.10. Робота в АСП в ТДК (розвідка в промисловій зоні)	4		2		2	
Тема 6.11. Робота в АСП на висоті (підйом в 4-ий поверх та підйом ПТВ за допомогою мотузки в 4 поверх навчальної башти).	4		2		2	
Тема 6.12. Саморятування з вікна 3-го поверху в АСП в умовах сильного задимлення	5		2		3	
Тема 6.13. Робота в АСП в ТДК (прокладка рукавної лінії через вузький лаз)	5		2		3	
Тема 6.14. Робота в АСП в ТДК (пошук та рятування потерпілих в	5		2		3	

житловій зоні)						
Тема 6.15. Робота в АСП в ТДК (тренажери)	5		2		3	
Тема 6.16. Робота в АСП в ТДК (пошук та рятування потерпілих в промисловій зоні)	5		2		3	
Тема 6.17. Прокладання рукавних ліній по маршовим сходам у 4-й поверх навчальної башти в АСП	5		2		3	
Разом за модулем 6	90		50		40	
7- й семестр						
Модуль 7. Вправи з ручними пожежними драбинами						
Тема 7.1. Оперативне розгортання з подачею одного ствола А та одного ствола Б з прокладанням магістральної лінії на п'ять рукавів d= 77 мм та два рукава d= 51 мм з установкою автоцистерни на пожежний гідрант	8		4		4	
Тема 7.2. Рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки з 4-го поверху навчальної башти	8		4		4	
Тема 7.3. Підйом по штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти.	8		4		4	
Тема 7.4. Організація робочого місця та проведення саморятування з навчальної башти за допомогою рятувальної мотузки з 4-го поверху.	8		4		4	
Тема 7.5. Оперативне розгортання з подачею ствола "Б" від автоцистерни по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти з прокладанням магістральної лінії на три рукава d 77 мм та робочої лінії на два рукава d 51 мм	8		4		4	
Тема 7.6. Оперативне розгортання з подачею ствола "Б" від автоцистерни з організацією комбінованого підйому по висувній та штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної вежі з прокладанням магістральної лінії на два рукава d 77 мм та робочої лінії на два рукава d 51 мм.	8		4		4	
Тема 7.7. Подолання смуги психологічної підготовки з вузьким лазом	4		2		2	
Тема 7.8. Робота в АСП в ТДК (подолання тренажеру «Лабіринт»)	4		2		2	
Тема 7.9. Саморятування з вікна 2-го поверху в АСП	4		2		2	

Разом за модулем 7	60		30		30	
8- й семестр						
Модуль 8. Вправи з оперативного розгортання відділень без встановлення пожежно-рятувального автомобіля на джерело води						
Тема 8.1. Робота в АСП в ТДК (подолання тренажеру «Лабіринт»)	2		2		2	
Тема 8.2. Робота в АСП в ТДК (розвідка в промисловій зоні)	2		2		2	
Тема 8.3. Робота в АСП на висоті (підйом у вікно 4-го поверху в АСП комбінованим способом, пошук та рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки, саморятування у складі ланки в умовах сильного задимлення)	2		2		2	
Тема 8.4. Оперативне розгортання з подачею одного ствола “Б” від автоцистерни з використанням гідроелеватора	8		4		4	
Тема 8.5. Оперативне розгортання з подачею ствола “Б” від автоцистерни по висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти з прокладанням магістральної лінії на три рукава d 77 мм та робочої лінії на два рукава d 51 мм	8		4		4	
Тема 8.6. Організація робочого місця та проведення порятунку потерпілого за допомогою щита спинального іммобілізаційного з висотних об’єктів в умовах ведення бойових дій	8		4		4	
Тема 8.7. Підйом по пожежній штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти	8		4		4	
Тема 8.8. Організація робочого місця та проведення та порятунок потерпілого з 4-го поверху навчальної башти за допомогою рятувальної мотузки та косинки.	8		4		4	
Тема 8.9. Перенесення, встановлення і підйом по висувній драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти.	8		4		4	
Разом за модулем 8	60		30		30	

Форми та методика викладання та вивчання

Основні форми навчального процесу при вивченні освітніх компонент, навчальні заняття (лекції, 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 лекцій використовуються наступні методи: пояснювально-ілюстративний метод (розповідь, лекція, пояснення, робота з роздатковим матеріалом, підручником, демонстрація та ін.)

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.

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: проведення лекційних, 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; проводиться усне опитування теоретичної основи за темою практичного заняття.

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

I. Поточний контроль			
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	5	20	100
	Модульна робота	0	0	0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Модуль № 2	Лекції	0	0	0
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	6	17	100
	Модульна робота		0	0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Модуль № 3	Лекції	0	0	0
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	9	15	100
	Модульна робота	0	0	0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Модуль № 4	Лекції	0	0	10
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	15	8	100
	Модульна робота	0	0	0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Модуль № 5	Лекції	0	0	00
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	13	8	100
	Модульна робота	0	0	0
	Екзамен	0	0	0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Модуль № 6	Лекції	0	0	0
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	17	7	100
	Модульна робота	0	0	0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Модуль № 7	Лекції	0	0	0
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	9	12	100
	Модульна робота	0	0	0
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Модуль № 8	Лекції	0	0	00
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття	9	8	60
	Модульна робота	0	0	0
	Екзамен	1	40	40
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.)

5,4- 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 (оцінюється від 0 до 10 балів).

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

8,9-8 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом;

7,9-6,5 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом;

6,4-5,5 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом;

5,4-5 бал – частково володіє навчальним матеріалом;

4.9-0 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 1-7-му семестрах, який виставляється як сума балів за всіма видами навчальної роботи. Іспит 8 семестр.

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 в повному обсязі виконані 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. Наказ МНС України від 07.05.2007 № 312 Про затвердження Правил безпеки праці в органах і підрозділах МНС України».
2. Первинна підготовка рятувальника: навчальний посібник /О.М. Коленов, О.Є. Безуглов, В.М. Іщук. – Х.: НУЦЗУ, 2013. – 455 с: http://cz.nuczu.edu.ua/images/topmenu/kafedry/kafedra-orhanizatsii-ta-tekhnichnoho-zabezpechennia-avariino-riatuvalnykh-robot/1738/PPPR_orig_mak_na_sajt.pdf
3. Пожежно-рятувальна підготовка: підручник / О.Є. Безуглов, О.М. Семків, А.А. Чернуха – Х.: НУЦЗУ, 2020. – 319 с.
4. 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: <https://dsns.gov.ua/upload/9/6/3/6/2018-5-17-metodicni-rekomen-titulna-storinka.pdf>.
5. Довідник пожежного-рятувальника: <https://dsns.gov.ua/upload/9/5/7/7/2018-10-2-112-dovidnik-pozeznogo-ryatuvalnika-2018.pdf>.

6. Наказ МВС України № 761 від 18.10.2021 “Про затвердження змін до Статуту дій органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту під час гасіння пожеж”

7. Наказ МВС України № 480 від 12.06.2023 “ Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту”.

8. Методичні матеріали: <https://dsns.gov.ua/osvita-i-nauka/metodichni-materiali-z-profesiynoyi-pidgotovki>

Нормативно-правові документи, що регламентують діяльність підрозділів ДСНС України (<https://dsns.gov.ua/uk/zakonodavstvo/perelik-normativno-pravovix-dokumentiv-shho-reglamentuyut-diyalnist-pidrozdiliv-dsns-ukrayini>)

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. Безуглов О.Є., Коленов О.М., Ішук 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

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)