

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ОПЕРАТИВНО-
РЯТУВАЛЬНИХ СИЛ
КАФЕДРА ПОЖЕЖНОЇ ТА РЯТУВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Обов'язкова загальна

за освітньо-професійною програмою «Інженерне забезпечення саперних,
піротехнічних та вибухових робіт»

підготовки бакалавра
у галузі знань К «Безпека та оборона»
за спеціальністю К10 «Цивільна безпека»

Рекомендовано кафедрою пожежної та
рятувальної підготовки на 2025 - 2026
навчальний рік.

Протокол від 29 серпня 2025 року № 3

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної дисципліни
«Фізична культура»

2025 рік

Загальна інформація про дисципліну

Анотація дисципліни

Освітня компонента «Фізична культура» є важливою складовою професійної підготовки здобувачів вищої освіти у закладах Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Вона спрямована на формування високого рівня фізичної підготовленості, витривалості, сили, швидкості реакції та координації рухів, що є необхідними як для ефективного виконання службових обов'язків у надзвичайних ситуаціях, так і для збереження особистого здоров'я та працездатності в умовах підвищених фізичних і психоемоційних навантажень.

У процесі вивчення компоненти здобувачі вищої освіти активно залучаються до різних форм рухової активності, зокрема до занять з прикладної фізичної підготовки, силових вправ, легкої атлетики, спортивних ігор, вправ функціонального тренування, а також вправ, що імітують дії в умовах службово-бойової діяльності. Навчання сприяє розвитку індивідуальної витривалості, зміцненню опорно-рухового апарату, удосконаленню навичок роботи в команді та формуванню навичок самоконтролю за фізичним станом.

Особлива увага приділяється розвитку готовності до фізичних навантажень у складних та екстремальних умовах, підвищенню стресостійкості, а також формуванню позитивної мотивації до регулярної фізичної активності як чинника професійного довголіття, психологічної стійкості й загальної життєвої ефективності.

Інформація про науково-педагогічних працівників

Загальна інформація	Гордієнко Олексій Іванович , викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил.
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8 (територія СК, 2 поверх, ауд. 203.
E-mail	hordiienko_oleksii@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	фізичних якостей у здобувачів вищої освіти в умовах спеціальної підготовки. Застосування сучасних фітнес-технологій у вихованні молоді. Формування мотивації до занять фізичною культурою здобувачів вищої освіти. Вплив фізичних вправ на фізичний стан та стресостійкість. Моніторинг рівня фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Підвищення функціональної підготовки майбутніх рятувальників у процесі занять фізичною культурою.
Професійні здібності	Здатність до виконання фізичних вправ різного рівня складності, необхідних для підтримання високого рівня фізичної готовності у професійній діяльності рятувальника. Здатність ефективно застосовувати навички фізичної підготовки в умовах підвищеного фізичного та психоемоційного навантаження. Здатність до організації і проведення спортивно-масових заходів для підтримки колективної фізичної активності та формування командного духу. Вміння використовувати засоби фізичної культури для підвищення рівня здоров'я, стресостійкості та професійної працездатності.

Наукова діяльність за освітнім компонентом	Акаунт Google Scholar: https://scholar.google.com.ua/scholar?hl=uk&as_sdt ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-4319-2737
Загальна інформація	Калашник Наталія Яківна, старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8 (територія СОК, ауд.404, викладацька кафедри ПРП.
E-mail	kalashnyk_nataliia@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	Дослідження особливостей фізичної підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту України для підвищення ефективності ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій та гасінні пожеж.
Професійні здібності	Професійні знання і значний досвід щодо розробки методик підготовки спортсменів різного рівня майстерності в особливих умовах спеціальних закладів освіти.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	Акаунт Google Scholar: https://scholar.google.com.ua/scholar?hl=uk&as_sdt ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-0691-9355

Час та місце проведення занять з дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно із затвердженим розкладом. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>). Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щочетверга з 15.00 до 16.00 на території спортивного комплексу університету. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

Мета рішення загальних та спеціальних задач фізичної культури, підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності фахівців пожежної безпеки. Вивчення методики проведення занять з особовим складом відділень та чергової зміни (караулу), прищеплення навичок проведення занять з фізичної культури, виховання у особового складу високих морально-вольових та психологічних якостей, дисциплінованості та товариської взаємодопомоги, дотримання особовим складом фізичної форми, необхідної для якісного виконання службових завдань, а також забезпечення фізичної готовності особового складу до професійно-службової діяльності, сприяння вирішенню інших оперативно-службових завдань, навчання та виховання до перенесення фізичних навантажень, формування навичок в організації та проведенні всіх форм занять з фізичної культури, зміцнення здоров'я та постійне удосконалення рухових навичок у повсякденній діяльності.

Опис навчальної дисципліни

Найменування Показників	очна (денна)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова загальна	обов'язкова загальна
Рік підготовки	2025-2026	2025-2026
Семестр	1-й, 2-й	1-й, 2-й
Обсяг дисципліни:		
- в кредитах ЄКТС	5	5
- кількість модулів	2	2
- загальна кількість годин	150	150
- лекції (годин)		
- практичні заняття (годин)	74	8
- семінарські заняття (годин)		
- лабораторні заняття (годин)		
- курсовий проект (робота) (годин)		
- інші види занять (годин)		
- самостійна робота (годин)	76	142
- індивідуальні завдання (науково-дослідне) (годин)		
- підсумковий контроль (диференційний залік)	1,2	1,2

Передумови для вивчення дисципліни

Загальна фізична підготовленість здобувача вищої освіти, яка забезпечує здатність виконувати базові фізичні вправи без протипоказань. Відсутність медичних протипоказань або наявність дозволу лікаря для занять фізичною культурою та спортом. Готовність до регулярних фізичних навантажень та підтримання активного способу життя. Мотивація до підвищення рівня фізичної підготовки та формування здорового способу життя.

Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми «Пожежна безпека», вивчення освітньої компоненти 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.	ПРН24

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

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

Програма навчальної дисципліни.

Теми навчальної дисципліни:

Модуль 1 Легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри.

Тема 1.1: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.
Тема 1.2.: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.
Тема 1.3: Оволодіння технікою підйому з переверотом на снарядах та розвиток силових і координаційних якостей. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.
Тема 1.4: Оволодіння технікою згинання і розгинання рук в упорі лежачи та розвиток м'язової сили верхніх кінцівок. Методика навчання техніки та тактики гри у волейбол.
Тема 1.5: Комплексна силова вправа для розвитку м'язової сили та витривалості верхнього плечового пояса. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.
Тема 1.6: Оволодіння технікою підтягування у висі та розвиток сили м'язів верхнього плечового пояса. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.
Тема 1.7: Силкові вправи на брусах: розвиток м'язів рук і плечового пояса через згинання і розгинання рук. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Модуль 2 Загальна фізична підготовка, легка атлетика, спортивні ігри.

Тема 2.1: Оволодіння технікою човникового бігу 10×10 м". Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.2: Колове тренування на розвиток силової та загальної витривалості (тест Купера). Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.3: Оволодіння технікою жиму гири однією рукою. Розвиток силових якостей. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.4: Оволодіння вправами на перекладині: вис та підйом ніг до перекладини. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.5: Оволодіння технікою виконання підтягування у висі на перекладині. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.6: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Тема 2.7: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Тема 2.8: Формування витривалості шляхом виконання бігу на 3000 м. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять очна (денна) форма:

Назви модулів і тем	Кількість годин					
	у тому числі					
	усього	лекції	практичні (семінарські) заняття	Лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота	модульна контрольна робота
1- й семестр						
Модуль 1 Легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри.						
Тема 1.1: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	8		4		4	
Тема 1.2.: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні	12		6		6	

дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.						
Тема 1.3: Оволодіння технікою підйому з переворотом на снарядах та розвиток силових і координаційних якостей. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	8		4		4	
Тема 1.4: Оволодіння технікою згинання і розгинання рук в упорі лежачи та розвиток м'язової сили верхніх кінцівок. Методика навчання техніки та тактики гри у волейбол.	8		4		4	
Тема 1.5: Комплексна силова вправа для розвитку м'язової сили та витривалості верхнього плечового пояса. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	8		4		4	
Тема 1.6: Оволодіння технікою підтягування у висі та розвиток сили м'язів верхнього плечового пояса. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та мотобол.	8		4		4	
Тема 1.7: Силові вправи на брусах: розвиток м'язів рук і плечового пояса через згинання і розгинання рук. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	8		4		4	
Разом за модулем 1	60		30		30	
Модуль 2 Загальна фізична підготовка, легка атлетика, спортивні ігри.						
Тема 2.1: Оволодіння технікою човникового бігу	8		4		4	

10×10 м". Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.						
Тема 2.2: Колове тренування на розвиток силової та загальної витривалості (тест Купера). Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	12		6		6	
Тема 2.3: Оволодіння технікою жиму гирі однією рукою. Розвиток силових якостей. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	12		6		6	
Тема 2.4: Оволодіння вправами на перекладині: вис та підйом ніг до перекладини. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	8		4		4	
Тема 2.5: Оволодіння технікою виконання підтягування у висі на перекладині. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	12		6		6	
Тема 2.6: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	12		6		6	
Тема 2.7: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання	12		6		6	

техніки та тактики гри у футбол та волейбол.						
Тема 2.8: Формування витривалості шляхом виконання бігу на 3000 м. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	14		6		8	
Разом за модулем 2	90		44		46	

Теми практичних занять

№ з / п	Назва теми	Кількіс ть годин
1.	Тема 1.1: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	4
2.	Тема 1.2.: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	6
3.	Тема 1.3: Оволодіння технікою підйому з переверотом на снарядах та розвиток силових і координаційних якостей. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	4
4.	Тема 1.4: Оволодіння технікою згинання і розгинання рук в упорі лежачи та розвиток м'язової сили верхніх кінцівок. Методика навчання техніки та тактики гри у волейбол.	4
5.	Тема 1.5: Комплексна силова вправа для розвитку м'язової сили та витривалості верхнього плечового пояса. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	4
6.	Тема 1.6: Оволодіння технікою підтягування у висі та розвиток сили м'язів верхнього плечового пояса. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	4
7.	Тема 1.7: Силові вправи на брусах: розвиток м'язів рук і плечового пояса через згинання і розгинання рук. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	4
8.	Тема 2.1: Оволодіння технікою човникового бігу 10×10 м". Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	4
9.	Тема 2.2: Колове тренування на розвиток силової та загальної витривалості (тест Купера). Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	6
10.	Тема 2.3: Оволодіння технікою жиму гирі однією рукою. Розвиток силових якостей. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	6
11.	Тема 2.4: Оволодіння вправами на перекладині: вис та підйом ніг до перекладини. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	4

12	Тема 2.5: Оволодіння технікою виконання підтягування у висі на перекладині. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	6
13	Тема 2.6: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	6
14	Тема 2.7: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	6
15	Тема 2.8: Формування витривалості шляхом виконання бігу на 3000 м. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	6
Разом		74 год.

Теми навчальної дисципліни для заочної форми навчання:

Модуль 1 Легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри.

Тема 1.1: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Тема 1.2.: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Тема 1.3: Оволодіння технікою підйому з переворотом на снарядах та розвиток силових і координаційних якостей. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Тема 1.4: Оволодіння технікою згинання і розгинання рук в упорі лежачи та розвиток м'язової сили верхніх кінцівок. Методика навчання техніки та тактики гри у волейбол.

Тема 1.5: Комплексна силова вправа для розвитку м'язової сили та витривалості верхнього плечового пояса. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 1.6: Оволодіння технікою підтягування у висі та розвиток сили м'язів верхнього плечового пояса. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 1.7: Силкові вправи на брусах: розвиток м'язів рук і плечового пояса через згинання і розгинання рук. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Модуль 2 Загальна фізична підготовка, легка атлетика, спортивні ігри.

Тема 2.1: Оволодіння технікою човникового бігу 10×10 м". Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.2: Колове тренування на розвиток силової та загальної витривалості (тест Купера). Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.3: Оволодіння технікою жиму гирі однією рукою. Розвиток силових якостей. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.4: Оволодіння вправами на перекладині: вис та підйом ніг до перекладини. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.5: Оволодіння технікою виконання підтягування у висі на перекладині. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.6: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Тема 2.7: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Тема 2.8: Формування витривалості шляхом виконання бігу на 3000 м. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять заочна (дистанційна) форма:

Назви модулів і тем	Кількість годин					
	у тому числі					
	усього	лекції	практичні (семінарські) заняття	Лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота	модульна контрольна робота
1- й семестр						
Модуль 1 Легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри.						
Тема 1.1: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	8		2		6	
Тема 1.2.: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	12		2		10	
Тема 1.3: Оволодіння технікою підйому з переворотом на снарядах та розвиток силових і координаційних якостей. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	8				8	

Тема 1.4: Оволодіння технікою згинання і розгинання рук в упорі лежачи та розвиток м'язової сили верхніх кінцівок. Методика навчання техніки та тактики гри у волейбол.	8				8	
Тема 1.5: Комплексна силова вправа для розвитку м'язової сили та витривалості верхнього плечового пояса. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	8		2		6	
Тема 1.6: Оволодіння технікою підтягування у висі та розвиток сили м'язів верхнього плечового пояса. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	8		2		6	
Тема 1.7: Силкові вправи на брусах: розвиток м'язів рук і плечового пояса через згинання і розгинання рук. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол. Тест Купера	8				8	
Разом за модулем 1	60		4		56	
Модуль 2 Загальна фізична підготовка, легка атлетика, спортивні ігри.						
Тема 2.1: Оволодіння технікою човникового бігу 10×10 м". Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	8				8	
Тема 2.2: Колове тренування на розвиток силової та загальної витривалості (тест Купера). Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	12		2		10	

Тема 2.3: Оволодіння технікою жиму гирі однією рукою. Розвиток силових якостей. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	12				12	
Тема 2.4: Оволодіння вправами на перекладині: вис та підйом ніг до перекладини. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	8				8	
Тема 2.5: Оволодіння технікою виконання підтягування у висі на перекладині. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	12				12	
Тема 2.6: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	12				12	
Тема 2.7: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	12		2		10	
Тема 2.8: Формування витривалості шляхом виконання бігу на 3000 м. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	14				14	
Разом за модулем 2	90		4		86	

Теми практичних занять

№ з / п	Назва теми	Кількіс ть годин
1.	Тема 1.1: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	2
2.	Тема 1.2.: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол. Оволодіння технікою підтягування у висі та розвиток сили м'язів верхнього плечового пояса. (тест Купера).	2
3.	Тема 2.2: Колове тренування на розвиток силової та загальної витривалості (тест Купера). Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.	2
4.	Тема 2.7: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.	2
Разом		8 год.

Орієнтовна тематика індивідуальних завдань.

У першому виконуються вправи на розвиток силової витривалості: підтягування на перекладині (3 підходи по максимуму), віджимання від підлоги (3 підходи по 15–20 повторень), вправи на м'язи живота (3 підходи по 30 повторень) та присідання (2 підходи по 25 повторень).

У другому блоці (15 хвилин) виконуються вправи з легкої атлетики. Спочатку курсант пробігає 200 метрів підтющем для розігріву. Далі виконується біг на 100 метрів на швидкість (2 спроби) та біг на 1000 метрів на час (1 спроба). Після цього — 3 хвилини відновлювальної ходьби.

У третьому блоці (10 хвилин) курсант обирає один із запропонованих видів спортивної гри — футбол, волейбол або баскетбол — та виконує технічні вправи. Для футболу: ведення м'яча, удари по воротах; для волейболу: подача, прийом, передача м'яча об стіну; для баскетболу: ведення м'яча, кидки в кільце або імітація кидків.

Форми та методи навчання і викладання

Форми навчання:

- Практичні заняття (фізична підготовка, техніка безпеки);
- Самостійна робота (вдосконалення фізичних навичок, підготовка до заліків і контрольних занять);
- Індивідуальні та групові тренування (фізична підготовка відповідно до спеціалізації);
- Заняття на відкритому повітрі (спеціальні фізичні вправи, марш-кідки, тактична підготовка);
- Використання дистанційних та цифрових технологій для теоретичної частини курсу.

Методи навчання і викладання:

- Демонстраційно-пояснювальний метод (показ техніки виконання фізичних вправ, техніки рятувальних дій);
- Практичний метод (відпрацювання рухових навичок, вправ з фізичної підготовки, тактичних дій);
- Метод моделювання ситуацій (імітація надзвичайних ситуацій для відпрацювання оперативних дій);
- Індивідуальний підхід (корекція навантажень відповідно до фізичної підготовки кожного курсанта);
- Активні інтерактивні методи (командні змагання, рольові ігри, спільне розв'язання тактичних завдань);
- Самоконтроль і саморегуляція фізичного навантаження (ведення щоденників фізичної активності, аналіз результатів);
- Використання засобів цифрової освіти (відеоінструкції, електронні тренажери, платформи для тестування теоретичних знань).

Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої світи

Засоби оцінювання:

- Виконання фізичних вправ і нормативів (біг, силові вправи, витривалість);
- Диференційний залік.

Критерії оцінювання

Оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється за 100-бальною шкалою.

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль здійснюється на практичних заняттях методом опитування, а також виконання індивідуальних завдань відповідно до тематики курсу освітнього компонента та самостійної роботи шляхом написання рефератів та підготовки презентаційних матеріалів і розміщення на сторінці Google Classroom.

Підсумковий контроль проводиться у формі контрольної-модульної роботи, або практичного виконання вправ на останньому занятті з використанням Google Classroom.

Розподіл та накопичення балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни для очної форми навчання

Розподіл балів, які отримують здобувачі, за результатами опанування навчальної дисципліни, формою підсумкового контролю якого є:
диференційований залік (1-й, 2-й семестр)для очної форми навчання

диференційований залік (1-й семестр денна форма навчання)

T 1.1	T 1.2	T 1.3	T 1.4	T 1.5	T 1.6	T 1.7	1 модуль
15	20	10	15	15	15	10	100

диференційований залік (2-й семестр денна форма навчання)

T 2.1	T 2.2	T 2.3	T 2.4	T 2.5	T 2.6	T 2.7	T 2.8	2 модуль
	15	20	10	15	15	15	10	100

- диференційований залік (1-й семестр заочна форма навчання)

Поточний контроль та самостійна робота				
Модуль 1		Самостійна робота (реферати, макети, тощо)	Підсумковий контроль (диференційований залік)	Сума балів за дисципліну
T1.2, T1.6, T1.7	Контрольна робота 1			
20	50	-	30	100

- диференційований залік (2-й семестр заочна форма навчання)

Поточний контроль та самостійна робота				
Модуль 2		Самостійна робота (реферати, макети, тощо)	Підсумковий контроль (диференційований залік)	Сума балів за дисципліну
T2.2, T2.6, T2.7	Контрольна робота 2			
20	50	-	30	100

8. Засоби провадження освітньої діяльності

При вивченні освітньої компоненти передбачається проведення практичних занять, а також самостійну роботу здобувачів вищої освіти. Проведення диференційного заліку.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної 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 робіт.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів заочної та дистанційної форми навчання на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 25 балів):

25 балів – завдання виконане в повному обсязі. Рівень сформованості вмінь та рухових навичок високий;

20 балів – завдання виконане. Рівень сформованості вмінь та рухових навичок добрий;

15 балів – завдання виконане на мінімальний достатній рівень.

0 балів – завдання не виконане на мінімальний достатній рівень сформованості вмінь та рухових навичок.

Критерії поточного оцінювання вмінь здобувачів заочної та дистанційної форми навчання на практичному занятті за виконання самостійної роботи оцінюється в діапазоні (оцінюється в діапазоні від 0 до 25 балів):

25 балів – завдання виконане в повному обсязі. Рівень сформованості вмінь та рухових навичок високий;

20 балів – завдання виконане. Рівень сформованості вмінь та рухових навичок добрий;

15 балів – завдання виконане на мінімальний достатній рівень.

0 балів – завдання не виконане на мінімальний достатній рівень сформованості вмінь та рухових навичок.

Індивідуальні завдання.

Виконання індивідуального завдання не є обов'язковим, але за умов його добровільного та успішного виконання нараховується додаткові 10 балів, що дає можливість підвищити рівень оцінки знань з дисципліни. В якості індивідуальних завдань при вивченні дисципліни можуть бути підготовка рефератів, доповідей на конференціях, участь у конкурсах наукових робіт за тематикою дисципліни.

Критерії оцінювання індивідуальних завдань в діапазоні від 0 до 10 балів:

10-9 балів – самостійна робота здобувачем виконана в повному обсязі;

8-7 балів – робота виконана в повному обсязі, але допущені незначні помилки;

6-5 балів – виконана частина роботи складає менше 50 % від загального обсягу;

4-3 балів – обсяг виконаних завдань складає менше 25 % від загального обсягу;

2-1 бал – в цілому обсяг виконаних завдань складає менше 10 % від загального обсягу;

0 балів – завдання, передбачене для індивідуальної самостійної роботи, здобувачем не виконане.

Викладачем оцінюється розуміння здобувачем вищої освіти висвітленої теми, послідовність під час відповіді, самостійність мислення, впевненість в правоті своїх суджень, вміння виділяти головне, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, відсоток унікальності та запозичення текстового документу (плагіат), уміння публічно чи письмово представити звітний матеріал.

Підсумковий контроль.

Формою підсумкового контролю є диференційний залік, який виставляється за результатами поточного контролю та контрольно-модульної роботи.

Критерії оцінювання знань здобувачів за результатами контрольно-модульної роботи оцінюється в діапазоні від 0 до 25 балів:

21-25 - Послідовна і повна відповідь на поставлені запитання.

18-20 - У відповіді зроблена не принципова помилка несуттєвого характеру, при повних знаннях програмного матеріалу.

14-17 - У відповіді зроблені деякі не принципові помилки, несуттєвого характеру, при повних знаннях програмного матеріалу.

11-13 - У відповіді зроблено деякі помилки, при не повних знаннях програмного матеріалу.

9-11 - Недостатня повнота викладення матеріалу, наявність неточностей при викладенні теоретичних питань. Порушення логічної послідовності викладення матеріалу.

5-8 - Відсутність знань по більшій частині матеріалу, погане засвоєння положень курсу.

0-4 - Відсутність знань по матеріалу дисципліни, не засвоєння положень

курсу.

Перелік теоретичних питань та типових задач для підготовки до диференційного заліку:

*Перелік питань для виконання модульної контрольної роботи,
контрольної роботи, самостійної роботи та індивідуальних завдань*

1. Який наказ ДСНС України регламентує порядок організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту. Одним з видів якої, є фізична підготовка.
2. Фізична підготовка в системі службової підготовки в ДСНС України (дати визначення).
3. Проміжний контроль (залік) за станом с фізичної підготовки особового складу органів та підрозділів цивільного захисту ДСНС України. Проводиться скільки раз на рік.
4. Підсумковий залік організовується після завершення навчального року в який період.
5. Що включає проміжний та підсумковий залік з фізичної підготовки.
6. Згідно наказу, під час підсумкового, або проміжного контролю Індивідуальні оцінки з фізичної підготовки виставляються за результатами виконання скількох навчальних вправ.
7. Згідно наказу, під час підсумкового, або проміжного контролю Індивідуальна оцінка «задовільно», з фізичної підготовки виставляється за результатами виконання навчальних вправ .
8. Які дистанції відносяться до середніх дистанцій в бігу.
9. Як називаються вправи які виконуються перед виконанням контрольних нормативів або бігових.
10. Які дистанції відносяться до довгих дистанцій в бігу:

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної 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 робіт.

Індивідуальні завдання.

Виконання індивідуального завдання не є обов'язковим, але за умов його добровільного та успішного виконання нараховується додаткові 10 балів, що дає можливість підвищити рівень оцінки знань з дисципліни. В якості індивідуальних завдань при вивченні дисципліни можуть бути підготовка рефератів, доповідей на конференціях, участь у конкурсах наукових робіт за тематикою дисципліни.

Критерії оцінювання індивідуальних завдань в діапазоні від 0 до 10 балів:

- 10-9 балів – самостійна робота здобувачем виконана в повному обсязі;
- 8-7 бали – робота виконана в повному обсязі, але допущені незначні помилки;
- 6-5 бали – виконана частина роботи складає менше 50 % від загального обсягу;
- 4-3 бали – обсяг виконаних завдань складає менше 25 % від загального обсягу;
- 2-1 бал – в цілому обсяг виконаних завдань складає менше 10 % від загального

обсягу;

0 балів – завдання, передбачене для індивідуальної самотійної роботи, здобувачем не виконане.

Викладачем оцінюється розуміння здобувачем вищої освіти висвітленої теми, послідовність під час відповіді, самотійність мислення, впевненість в правоті своїх суджень, вміння виділяти головне, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, відсоток унікальності та запозичення текстового документу (плагіат), уміння публічно чи письмово представити звітний матеріал.

Підсумковий контроль.

Формою підсумкового контролю є диференційний залік у вигляді складання тестування в Google Classroom.

Критерії оцінювання знань за результатами написання контрольної роботи здобувачів оцінюється в діапазоні від 0 до 30 балів:

27-30 - Послідовна і повна відповідь на поставлені запитання.

24-26 - У відповіді зроблена неprinципова помилка несуттєвого характеру, при повних знаннях програмного матеріалу.

20-23 - У відповіді зроблені деякі неprinципові помилки, несуттєвого характеру, при повних знаннях програмного матеріалу.

15-19 - У відповіді зроблено деякі помилки, при не повних знаннях програмного матеріалу.

12-14 - Недостатня повнота викладення матеріалу, наявність неточностей при викладенні теоретичних питань. Порухення логічної послідовності викладення матеріалу.

8-11 - Відсутність знань по більшій частині матеріалу, погане засвоєння положень курсу.

0-7 - Відсутність знань по матеріалу дисципліни, не засвоєння положень курсу.

пбалів:

70-75 - Послідовна і повна демонстрація вмінь та навичок по матеріалу дисципліни.

60-69 - У практичних навичках зроблена неprinципова помилки несуттєвого характеру, при повному засвоєнні програмного матеріалу.

50-59 – У практичних навичках зроблені деякі неprinципові помилки, несуттєвого характеру, при повному засвоєнні програмного матеріалу.

40-49 - У практичних навичках зроблено деякі помилки.

30-39 - Відсутність вмінь та навичок по більшій частині матеріалу.

20-29- Відсутність вмінь та навичок по більшій частині матеріалу, погане засвоєння положень курсу.

0-19 - Відсутність вмінь та навичок по матеріалу дисципліни, не засвоєння положень курсу.

Перелік типових нормативів для підготовки до диференційного заліку для заочної та дистанційної форм навчання, згідно наказу ДСНС України №511 від 15 черв. 2017 р., який регламентує порядок організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту.

Практичне виконання трьох вправ згідно наказу 511 "Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту" для оцінювання стану фізичної підготовки особового

складу органів та підрозділів цивільного захисту ДСНС України.

- Біг 100м, Комплексна силова вправа, Підтягування(чоловіки), згинання та розгинання рук з упору лежачи (жінки).

Дистанційне оцінювання (якщо отримувати залік дистанційно).

Практичне виконання трьох вправ згідно наказу 511 "Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту"

для оцінювання стану фізичної підготовки особового складу органів та підрозділів цивільного захисту ДСНС України.

- Комплексна силова вправа, Підтягування(чоловіки), згинання та розгинання рук з упору лежачи (жінки).

Тест Купера.

Перелік питань для виконання контрольної роботи та індивідуальних завдань

Тема 1.1: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Тема 1.2.: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Тема 1.3: Оволодіння технікою підйому з переворотом на снарядах та розвиток силових і координаційних якостей. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Тема 1.4: Оволодіння технікою згинання і розгинання рук в упорі лежачи та розвиток м'язової сили верхніх кінцівок. Методика навчання техніки та тактики гри у волейбол.

Тема 1.5: Комплексна силова вправа для розвитку м'язової сили та витривалості верхнього плечового пояса. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 1.6: Оволодіння технікою підтягування у висі та розвиток сили м'язів верхнього плечового пояса. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 1.7: Силкові вправи на брусах: розвиток м'язів рук і плечового пояса через згинання і розгинання рук. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Модуль 2 Загальна фізична підготовка, легка атлетика, спортивні ігри.

Тема 2.1: Оволодіння технікою човникового бігу 10×10 м". Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.2: Колове тренування на розвиток силової та загальної витривалості (тест Купера). Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.3: Оволодіння технікою жиму гирі однією рукою. Розвиток силових якостей. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.4: Оволодіння вправами на перекладині: вис та підйом ніг до перекладини. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.5: Оволодіння технікою виконання підтягування у висі на перекладині. Методика навчання техніки та тактики гри у баскетбол та волейбол.

Тема 2.6: Методика навчання бігу на 100 м. Техніка старту: низький старт, стартовий розгін. Техніка бігу по дистанції та фінішування. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Тема 2.7: Ознайомлення з технікою та вдосконалення навичок бігу на середні дистанції (1000 м). Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Тема 2.8: Формування витривалості шляхом виконання бігу на 3000 м. Методика навчання техніки та тактики гри у футбол та волейбол.

Політика викладання навчальної дисципліни

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

2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (недопустимість пропусків та запізнень на заняття).

3. Неприпустимість користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття без дозволу науково-педагогічного працівника.

4. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.

5. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися політики доброчесності під час виконання самостійної або індивідуальної роботи.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Література:

1. Кодекс цивільного захисту України № 5403-VI. (2012).
2. Закон України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» (2022). URL: Про основні засади державної...від 13.12.2022 №2834-IX (rada.gov.ua).
3. Наказ ДСНС України від 23.06.2014 №335 "Про затвердження Концепції патріотичного виховання особового складу органів і підрозділів ДСНС України".
4. Методологічні підходи до організації національно-патріотичного виховання курсантів ЗВО системи МВС і формування у них патріотизму як комплексної особистісної і базової професійної якості / Інна Ящук, Наталія Казакова // Молодь і ринок. — 2023. — № 8. — С. 67-72.
1. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Методика розвитку фізичних якостей співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzptv>
2. 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/jzpvvl>
3. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpwaa>
4. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpuuy>
5. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Ш 65 Теорія фізичного виховання. - Теріопіль: Збруч, 2000. -183 С.
<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21951/1/%D0%A8%D0%B8%D1%8F%D0%BD%20%D0%91.%20%D0%9C..pdf>
8. Загальна фізична підготовка працівників МНС. Навчально-методичний посібник. Краснокутський М.І., 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
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 студент
12. 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

13. 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
14. 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
15. 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>
16. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22439/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf
15. О.А. Ефімов, І.П. Помещикова Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с.
<https://vpusp.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/navch.-posibnyk.basketbol..pdf>

Інформаційні ресурси

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від підлоги).
<https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg>
2. Підтягування на перекладині (підтягування на турніку)
<https://www.youtube.com/watch?v=XHMXrVkgYO0>
3. Комплексно-силова вправа <https://www.youtube.com/watch?v=szSCVCzTMFw>
4. Жим гирі вагою 24 кг однією рукою
<https://www.youtube.com/watch?v=JZegLkyCCZc>
5. Підйом переворотом з виходом в упор
<https://www.youtube.com/watch?v=XcnFEyo6CgI>
6. Тест Купера https://www.youtube.com/watch?v=JILDyCO6_jg
7. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах
<https://www.youtube.com/watch?v=wqNjafcbEuQ>
8. Топ 5 вправ на все тіло в домашніх умовах
<https://www.youtube.com/watch?v=kNzUizXjsjw>
9. Човниковий біг 10x10
<https://www.youtube.com/watch?v=5KBJULMr5ZE>
- 10 Віджимання на брусах
<https://www.youtube.com/watch?v=wqcHPJLMWiE>
11. Техніка бігу на короткі дистанції
https://www.youtube.com/watch?v=lG3_-BFwX0
12. Техніка бігу на 1000 та 3000 метрів
<https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg>

13. Техніка бігу на 100 м

<https://www.youtube.com/watch?v=gnPCwO8P7DA>

14. Дистанційне навчання на уроці фіз. кул. Біг на середні дистанції- техніка бігу. https://www.youtube.com/watch?v=qkM_HQbTkRk

Розробники:

Старший викладач кафедри пожежної–
рятувальної та фізичної підготовки
навчально-наукового інституту
оперативно-рятувальних сил



Наталія КАЛАШНИК
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Викладач кафедри пожежної–
рятувальної та фізичної підготовки
навчально-наукового інституту
оперативно-рятувальних сил



Олексій ГОРДІЄНКО
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)