

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 «Охорона праці»
підготовки бакалавра
у галузі знань J «Транспорт та послуги»
за спеціальністю J4 «Охорона праці»

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 повсякденному житті та 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 службової 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 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_sdthttD1%96%D1%8F+%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D0%BA&o 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=0%2C5&q=%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%8F+%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D0%BA&oq 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 з охорони праці. Вивчення методики проведення занять, прищеплення навичок проведення занять з фізичної культури, виховання у здобувачів вищої освіти високих морально-вольових та психологічних якостей, дисциплінованості та товариської взаємодопомоги, підтримання фізичної форми, необхідної для якісного виконання службових завдань, а також забезпечення фізичної готовності до професійної діяльності та за необхідності готовності до, 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 та захисту Вітчизни.

Опис навчальної дисципліни

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.

Найменування Показників	очна (денна)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова професійна	обов'язкова професійна
Рік підготовки	2025-2026	
Семестр	1-й	
Обсяг дисципліни:		
- в кредитах ЄКТС	4	
- кількість модулів	1	
- загальна кількість годин	120	
- лекції (годин)		
- практичні заняття (годин)	40	
- семінарські заняття (годин)		
- лабораторні заняття (годин)		
- курсовий проект (робота) (годин)		
- інші види занять (годин)		
- самостійна робота (годин)	80	
- індивідуальні завдання (науково- дослідне) (годин)		
- підсумковий контроль (диференційний залік)	1	

Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми «Охорона праці», вивчення освітньої компоненти повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	ПРН
Обирати оптимальні заходи і засоби, спрямовані на зменшення професійного ризику, захист населення, запобігання надзвичайним ситуаціям	ПРН07.
Передбачати екологічно-збалансовану діяльність, необхідний рівень індивідуальної безпеки та психічного здоров'я у разі виникнення типових небезпечних подій.	ПРН08.
Демонструвати вміння щодо проведення заходів з ліквідування надзвичайних ситуацій та їх наслідків, аварійнорятувальних та інших невідкладних робіт.	ПРН20.
Аналізувати та використовувати світовий досвід з удосконалення питань безпеки та гігієни праці, менеджменту безпеки трудової та виробничої діяльності, розвитку культури виробництва, культури безпеки, реалізації гендерних аспектів трудової діяльності, професійного лідерства	ПРН27.
Пояснювати функціональні зміни в організмі людини впливом трудової діяльності, володіти методами реалізації заходів з профілактики виробничого травматизму, професійної захворюваності, аварійності, прогнозувати їх ефективність, орієнтовану на підвищення рівня безпеки, поліпшення умов праці, забезпечення працездатності й збереження здоров'я працівників	ПРН30.
Згуртовувати підлеглих навколо ідеї державної незалежності та відповідальності за збереження готовності до виконання завдань в умовах воєнного стану.	ПРН36.

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
Навички міжособистісної взаємодії.	ЗК07
Здатність працювати як в команді, так і автономно	ЗК08.
Навики здійснення безпечної діяльності.	ЗК09.

Програма навчальної дисципліни.

Теми навчальної дисципліни:

Модуль 1 Легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, загальна фізична підготовка.

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.

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

Теми практичних занять

Назви модулів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		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.	12		4		8	

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.	18		6		12	
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.	18		6		12	
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.	18		6		12	
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.	18		6		12	
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.	18		6		12	
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.	18		6		12	
Разом за модулем	120		40		80	

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

Назви модулів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		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.	12		4		8	
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.	18		6		12	
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.	18		6		12	
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.	18		6		12	
Тема 1.5: Комплексна силова вправа для розвитку м'язової сили та витривалості верхнього	18		6		12	

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.	18		6		12	
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.	18		6		12	
Разом за модулем	120		40		80	

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-кидки, 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 здобувач вищої освіти);
- 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 освіти

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 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,) для очної та дистанційної форми навчання

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 бал – завдання виконане на мінімальний достатній рівень.

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

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 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.

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 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: 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.

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. Освітньо-професійна програма «Охорона праці» за першим бакалаврським рівнем вищої освіти. URL: <https://nuczu.edu.ua/ukr/osvita/osvitni-prohramy> (дата звернення: 20.07.2025).

2. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану. Навчальний посібник за редакцією професора Мирослава КОВАЛЯ. Львів 2023.- С308. URL: <https://dsns.gov.ua/upload/1/9/2/4/3/5/9/diyi-dsns-objednana-kniga-compressed.pdf>.

3. Довідка за добу про надзвичайні ситуації техногенного, природного та іншого характеру на території України <https://dsns.gov.ua/uk/dovidka-za-dobu>.

4. 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 No2834-IX (rada.gov.ua).

5. Кодекс цивільного захисту України. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text> (дата звернення: 20.07.2025).

6. Контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpw>

7. 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.

URL https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11526/1/legka_atletyka.pdf

8. 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

9. 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.

10. Наказ ДСНС України від 23.06.2014 №335 "Про затвердження Концепції патріотичного виховання особового складу органів і підрозділів ДСНС України".

11. 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>

12. Про затвердження Положення про Державну службу України з надзвичайних ситуацій. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1052-2015-п#Text> (дата звернення: 20.08.2025).

13. Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту : Наказ М-ва внутр. справ України від 15.06.2017 р. № 511 : станом на 10 серп. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0835-17#Text> (дата звернення: 20.07.2025).

14. Про особливості реагування на надзвичайні ситуації під час збройної агресії :Наказ ДСНС від 02.04.2024 р. № НС - 375. URL: <https://dsns.gov.ua/upload/2/0/8/0/8/1/6/rekom.pdf#> (дата зверн. 20.07.2025).

15. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.

16. 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

17. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Ш 65 Теорія фізичного виховання. - Териопіль: Збруч, 2000. -183 С.

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

Інформаційні ресурси:

1. Офіційний портал Верховної Ради України. URL: <https://www.rada.gov.ua/> (дата звернення: 20.07.2025).
2. Офіційне інтернет-представництво Президента України. URL: <http://www.president.gov.ua> (дата звернення: 20.07.2025).
3. Офіційний портал Кабінету Міністрів України URL: <https://www.kmu.gov.ua/> (дата звернення: 20.07.2025).
4. Офіційний портал Міністерства внутрішніх справ України. URL: <https://mvs.gov.ua/> (дата звернення: 20.07.2025).
5. Офіційний портал Державної служби України з надзвичайних ситуацій. URL: <https://dsns.gov.ua/> (дата звернення: 20.07.2025).
6. Офіційний портал Міністерства освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/> (дата звернення: 20.07.2025).
7. Офіційний портал Національного університету цивільного захисту України. URL: <https://nuczu.edu.ua/ukr/> (дата звернення: 20.07.2025).
8. Сторінка Генерального штабу ЗСУ / General Staff of the Armed Forces of Ukraine: Оперативна інформація щодо російського вторгнення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.facebook.com/GeneralStaff.ua/?locale=uk_UA.
9. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від підлоги). <https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg>
10. Підтягування на перекладині (підтягування на турніку) <https://www.youtube.com/watch?v=XHMXrVkgYO0>
11. Комплексно-силова вправа [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=szSCVCzTMFw>
12. Жим гирі вагою 24 кг однією рукою [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=JZegLkyCCZc>
13. Підйом переворотом з виходом в упор [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=XcnFEyo6CgI>
14. Тест Купера [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=JILDyCO6_jg
15. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=wqNjafcbEuQ>
16. Топ 5 вправ на все тіло в домашніх умовах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=kNzUizXjsjw>
17. Човниковий біг 10x10м [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=5KBJUIMr5ZE>
18. Віджимання на брусах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=wqcHPJlMWiE>
19. Техніка бігу на короткі дистанції [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=lG3 - BFwX0>

20. Техніка бігу на 1000 та 3000 метрів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg>

21. Техніка бігу на 100 м [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=gnPCwO8P7DA>

22. Дистанційне навчання на уроці фіз. кул. Біг на середні дистанції-техніка бігу. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=qkM_HQbTkRk

Розробники:

Старший викладач

кафедри пожежної-рятувальної та

фізичної підготовки навчально-наукового

інституту оперативно-рятувальних сил

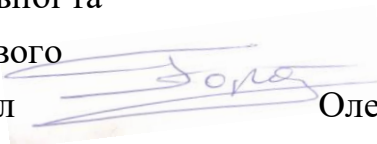


Наталія КАЛАШНИК

Викладач кафедри пожежної-рятувальної та

фізичної підготовки навчально-наукового

інституту оперативно-рятувальних сил



Олексій ГОРДІЄНКО

