

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідно до ДСТУ ISO 9001:2015	№-23.08-262.00.1Б-08.27-2023
	Екземпляр № 1	Арт. 1.1 / 1

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету  
гірничої справи,  
природокористування та  
будівництва

30 серпня 2023р., протокол № 7

Голова Вченої ради

Володимир КОТЕНКО



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Спеціальна фізична підготовка»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»  
спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність»  
освітньо-професійна програма «Правоохоронна діяльність»  
факультет національної безпеки, права та міжнародних відносин  
кафедра права та правоохоронної діяльності

Схвалено на засіданні кафедри  
фізичного виховання та спорту  
28 серпня 2023р., протокол № 7

Завідувач кафедри

Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант освітньо-професійної  
програми

Катерина КАТЕРИНЧУК

Розробник: доктор філософії, старший викладач кафедри фізичного виховання  
та спорту, Марина ГРЕСЬ

Житомир  
2023 – 2024 н. р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 262.00.1/Б/ОК27 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 2

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	26 «Цивільна безпека»	Нормативна
Модулів – 1	262 «Правоохоронна діяльність»	Рік підготовки:
Змістових модулів – 3		2
Загальна кількість годин – 90		Семестр
		3
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3	Освітній ступінь «бакалавр»	Лекції
		-
		Практичні
		48
		Лабораторні
		Самостійна робота
	42 год.	
	Вид контролю: екзамен	

Частка аудиторних занять і частка самостійної та індивідуальної роботи у загальному обсязі годин з навчальної дисципліни становить:

для денної форми навчання – 53% аудиторних занять, 47% самостійної та індивідуальної роботи.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 262.00.1/Б/ОК27 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 3

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** забезпечення високого рівня психофункціональної та рухової підготовленості здобувачів у сфері правоохоронної діяльності, спроможних вирішувати оперативно-службові завдання, проявляючись при цьому високий рівень стійкості під час фізичного напруження, володіючи на достатньому рівні прикладними та спеціальними вміннями.

### **Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:**

- Формування вмінь та навичок до практичних дій в умовах виконання службових завдань, що виникають у процесі службової діяльності для забезпечення законності та охорони правопорядку;
- Зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток, удосконалення важливих для життя рухових навичок;
- Розвиток всіх основних фізичних якостей сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності;
- Набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність до життєдіяльності й обраної професії;
- Здатності до виконання державних та відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних програм відповідної спеціальності;
- Зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання.

Зміст навчальної дисципліни направлений на формування наступних **компетентностей**, визначених стандартом вищої освіти зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність»:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК6. Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.
- ЗК7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК8. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК11. 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.

СК7. Здатність забезпечувати законність та правопорядок, безпеку особистості та суспільства, протидіяти нелегальній (незаконній) міграції, тероризму та торгівлі людьми.

СК8. Здатність ефективно забезпечувати публічну безпеку та порядку.

СК9. Здатність ефективно застосовувати сучасні техніку і технології захисту людини, матеріальних цінностей і суспільних відносин від проявів криміногенної обстановки та обґрунтовувати вибір засобів та систем захисту людини і суспільних відносин.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 262.00.1/Б/ОК27 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 4

СК13. Здатність забезпечувати охорону об'єктів державної власності, державну охорону органів державної влади України та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної і комунальної власності.

СК16. Здатність у передбачених законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми під час службової діяльності в разі отримання інформації чи безпосереднього виявлення ознак правопорушення перебуваючи на місці події та в інших службових ситуаціях, а також здатність надавати домедичну допомогу.

СК20. Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення адміністративних і кримінальних правопорушень, заходів, спрямованих на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб та публічній безпеці.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних **програмних результатів** навчання за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність»:

РН12. Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.

РН13. Знати і розуміти відповідні вимоги законодавства, грамотно оформлювати процесуальні документи, що використовуються під час провадження у справах про адміністративні правопорушення, здійснювати превентивні та примусові поліцейські заходи, а також кваліфікацію адміністративних та кримінальних правопорушень.

РН15. Працювати автономно та в команді виконуючи посадові обов'язки та під час розв'язання складних спеціалізованих задач правоохоронної діяльності.

РН16. Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.

РН17. Використовувати основні методи та засоби забезпечення правопорядку в державі, дотримуватись прав і свобод людини і громадянина, попередження та припинення нелегальної (незаконної) міграції та інших загроз національної безпеки держави (кібербезпеку, економічну та інформаційну безпеку, тощо).

РН22. Вміти оцінювати обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати розвиток обстановки, дій правопорушників та противник, вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення правопорушень.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 262.00.1/Б/ОК27 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 5

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1. Теоретична та методична підготовка

#### Тема 1. Організація фізичної підготовки працівників правоохоронних органів України.

Нормативні документи, що регламентують організацію службової та фізичної підготовки в підрозділах поліції. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки. Організація та форми фізичної підготовки. Зміст фізичної підготовки працівників поліції відповідно посадових категорій. Обов'язки керівника по організації фізичної підготовки в підрозділі поліції. Підсумкова перевірка та оцінювання фізичної підготовленості поліцейських. Контрольні нормативи з фізичної підготовки для працівників поліції, слухачів та курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Планування фізичної підготовки і спортивно-масової роботи. Облік і звітність. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників поліції, напрями її вдосконалення.

#### Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки

Методичні принципи фізичної підготовки. Навантаження та його регулювання під час виконання фізичних вправ. Засоби та методи фізичної підготовки. Фізичні якості та методика їх розвитку. Зміст і класифікація прийомів фізичного впливу. Методика вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу. Структура практичного (навчально-тренувального) заняття. Організація та методика проведення окремих його частин (підготовчої, основної, заключної). Організація та методика проведення різних форм фізичної підготовки (планові навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, фізкультурна пауза, планові навчальні заняття, самостійні заняття, масові фізкультурно-спортивні заходи та тренування у спортивних секціях). Самоконтроль під час занять фізичними вправами. Попередження травматизму.

#### Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка. Розвиток фізичних якостей

#### Тема 3. Засоби розвитку швидкісних якостей

Для розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю від 1 с – для поодиноких рухів, до 10–15 с – для вдосконалення комплексних швидкісних здібностей:

– біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо; прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20–60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу, біг угору, біг вниз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу за інерцією та навпаки; човниковий біг; вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15–20 % від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя, метання гранати); вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання; рухливі та

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 262.00.1/Б/ОК27 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 6

спортивні ігри, естафети; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань.

#### **Тема 4. Засоби розвитку витривалості**

Використовують циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах), які виконують до появи вираженої втоми. Тривалість вправ – від 20 хв до 1 год. Безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод; марш-кідки; плавання, ходьба на лижах у рівномірному та перемінному режимах; рухливі та спортивні ігри; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.

#### **Тема 5. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей**

До засобів силової підготовки належать різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою (підтягування, підйоми переворотом і силою на жердині, піднімання прямих ніг на жердині; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах), вправи з обваженнями (штанги, гантелі, гирі), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.

#### **Тема 6. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей**

Застосовують вправи, які вирізняються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети; вправи з уведенням нестандартних вихідних положень; зі зміною швидкості й темпу рухів; із дзеркальним виконанням; зі зміною стандартного виконання; з ускладненням звичайної дії допоміжними рухами; з комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях; з уведенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій; зі зміною просторових обмежень, у яких виконують дію; з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

#### **Тема 7. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості**

Використовують загально-підготовчі вправи, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведення, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами на розслаблення.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 262.00.1/Б/ОК27 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 7

## **Тема 8. Легка атлетика та прискорення пересування**

Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, впевненості у своїх силах, координація рухів, складається з індивідуальних дисциплін.

## **Змістовий модуль 3. Тактика самозахисту та особистої безпеки**

### **Тема 9. Больові та задушливі прийоми**

Больові прийоми в стійці: загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті. Больові прийоми під час боротьби лежачи: важіль ліктя, вузол руки, заціплення ахілесового сухожилля, защеплення литкового м'яза, важіль коліна. Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий і за допомогою одягу

Використання больових і задушливих прийомів під час затримання правопорушників. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника.

### **Тема 10. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю.**

Обеззброєння та затримання порушника під час нападу з використанням холодної зброї. Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідріг, тичком.

Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці, вразливих точках на тілі злочинця. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових і задушливих прийомів, кийка гумового, комбінованого захисту. Захист у разі загрози ножем упритул, спереду, зі спини.

Взаємодія працівників поліції під час виконання захисних дій в умовах нападу правопорушника, озброєного холодною зброєю.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 262.00.1/Б/ОК27 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 8

#### 4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Змістові модулі і теми	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	лекції	практичні	самостійна робота
<b>Модуль 1</b>				
<b>Змістовий модуль 1. Теоретична та методична підготовка</b>				
Тема 1. Організація фізичної підготовки працівників правоохоронних органів України.	6	-	6	4
Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки.	8	-	6	4
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	14	-	12	8
<b>Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка. розвиток фізичних якостей</b>				
Тема 3. Засоби розвитку швидкісних якостей.	10	-	4	4
Тема 4. Засоби розвитку витривалості.	10	-	4	4
Тема 5. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.	10	-	4	4
Тема 6. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.	10	-	4	4
Тема 7. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.	10	-	4	4
Тема 8. Легка атлетика та прискорення пересування.	10	-	4	4
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	60	-	24	24
<b>Змістовий модуль 3. Тактика самозахисту та особистої безпеки</b>				
Тема 9. Больові та задушливі прийоми.	8	-	6	4
Тема 10. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю.	8	-	6	6
<i>Разом за змістовий модуль 3</i>	16	-	12	10
<b>ВСЬОГО</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>42</b>



Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 262.00.1/Б/ОК27 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 9

## 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	Організація фізичної підготовки працівників правоохоронних органів України.	4
2	Організаційні та методичні засади фізичної підготовки.	4
3	Засоби розвитку швидкісних якостей.	4
4	Засоби розвитку витривалості.	4
5	Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.	4
6	Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.	4
7	Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.	4
8	Легка атлетика та прискорення пересування.	4
9	Больові та задушливі прийоми.	8
10	Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю.	8
<b>РАЗОМ</b>		<b>48</b>

## 6. Завдання для самостійної роботи

Самостійні заняття – досягти високої стабільності та раціональної варіативності, підвищити надійність і результативність дій в штатних та екстремальних умовах, пристосувати технічні прийоми та дії до індивідуальних особливостей.

### Розвиток фізичних якостей

Загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи з гімнастики та легкої атлетики, вправи з обваженнями, кросовий біг по пересіченій місцевості, вправи на тренажерах, вправи з особистою вагою на перекладині та брусах, вправи з опором партнера, естафети, рухливі та спортивні ігри. Біг на 100м, біг на 1000м, човниковий біг 10х10м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, комплексна силова вправа.

### Больові та задушливі прийоми

Виконувати больові та задушливі прийоми за розподілами: а) захват з відволікаючим ударом; б) больовий вплив (задушливий вплив); в) фіксація партнера з больовим контролем для подальших дій. Всі дії виконувати у повільному темпі, концентруючи увагу на вірній формі рухів: по 8-10 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у повільному темпі: по 8-10 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі: по 10-12 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту на 1800 , перекиду, додання перешкоди тощо): по 3-4 рази з кожної руки. Додати виконання заключних дій: вдягання

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 262.00.1/Б/ОК27 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 10

наручників – обшук – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10-12 разів з кожної руки.

## 7. Індивідуальні завдання (не передбачено)

## 8. Методи навчання

У процесі навчання дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» використовуються:

- метод використання слова (розповідь, опис, пояснення, інструкції та вказівки);
- метод демонстрації;
- практичні методи (метод навчання рухових дій; ігровий метод).

## 9. Методи контролю

**Поточний контроль** умінь та навичок здобувачів проводиться на практичних заняттях шляхом виконання практичних контрольних нормативів з фізичної підготовки та кількістю відвіданих практичних занять.

**Підсумковий контроль** проводиться у вигляді екзамену.

## 10. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота										Сума
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2						Змістовий модуль 3		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	100
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	

## Шкала оцінювання

За шкалою	Екзамен	Бали
A	Відмінно	90-100
B	Добре	82-89
C		74-81
D	Задовільно	64-73
E		60-63
FX	Незадовільно	35-59
F		0-34

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 262.00.1/Б/ОК27 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 11

## 11. Рекомендована література

### *Основна література*

1. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник / Т.В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук. Вінниця: Твори, 2019. 279 с.
2. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с
3. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 180 с.
4. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 88 с.
5. Словець О. І., Шевчук С. І., Курилло Т. В., Канділов. Настільний теніс для здобувачів вищої освіти: Методичні рекомендації / О.І. Словець, С.І. Шевчук, Т.В. Курилло, І.Ю. Канділов. Житомир: Поліський національний університет, 2021. 51 с.
6. Шелесько С.П. Підготовка волейболістів-початківців: Науково-методичні рекомендації. / С.П. Шелесько, І.В. Цуд, А.Є. Острогляд Житомир: Вид-во редакційно-видавничого відділу ДУ «Житомирська політехніка», 2020. 92 с.
7. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький. Вінниця: ВНАУ, 2020 283 с.
8. Мойсейчук Ю. Ю., Дарійчук С. В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
9. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з баскетболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв, В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров; ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. 109 с.
10. Чумаченко О.Ю., Решетілова Н.В. Легка атлетика та сучасний спорт: навчально-методичний посібник/ Укладач: О.Ю. Чумаченко, Н.В. Решетілова. Миколаїв: МНУ, 2019. 150 с.
11. Горошко Н. І. Г70 Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 109 с.

### *Допоміжна література*

1. Грибан Г. П., Фізичне виховання: проблеми та перспективи монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибан. Житомир: Рута, 2020. 384с.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 262.00.1/Б/ОК27 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 12

2. Гришко Л. Г., Фізичне виховання. Настільний теніс: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ: 2021. 108с.

3. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів: НУЧК ім. Т. Г. Шевченка. 2019. 88с.

4. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 128 с.

5. Пилипей, Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти [Електронний ресурс] : навчально-методичний посібник / Л.П. Пилипей. Суми : СумДУ, 2020. 89 с.

6. Мельник О. С. Фізичне виховання [Електронний ресурс]: методичні рекомендації щодо виконання вправ лікувальної гімнастики для самостійної роботи здобувачів вищої освіти МНАУ, віднесених до спеціальної медичної групи через захворювання хребта / уклад. О. С. Мельник. Електрон. текст. дані. Миколаїв : МНАУ, 2020. 39 с

7. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з волейболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв; ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. 110 с

8. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навчальний посібник: посібник / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2022. 128 с.

9. Hres M., Griban G., Zhembrovskiy S., Yahodzinskiy V., Fedorchenko T., Viknianskiy V., Tkachenko P., Samolenko T., Malynoshevskiy R., Solohubova S., Otravenko O., Prontenko V. Characteristics of Morphofunctional State of Paratrooper Cadets in the Process of CrossFit Training. International Journal of Human Movement and Sports Sciences 9(4): 772-780, 2021 <http://www.hrpub.org>. С. 772 - 780

10. Гресь М. Я., Андреева О. В. Складові професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. Науково-теоретичний журнал, Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Вип. 3 2021. С. 55- 59

11. Гресь М., Пацалюк К. Стан показників фізичного розвитку студентів спеціальності " Правоохоронна діяльність. Теорія методика фізичного виховання. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Вип. 1, 2021. С. 24 - 29

12. Гресь М. Характеристика показників фізичного стану майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. Журнал Теорія Методика Фізичного Виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ. 2019. Вип. 4. С. 59- 62

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 262.00.1/Б/ОК27 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 13

13. Гресь М. Особливості організації професійно прикладної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти у сучасних умовах. XII Міжнародна конференція молодих вчених " Молодь та олімпійський рух" 2019. с. 3

14. Гресь М. Я. Сучасні підходи до підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронної діяльності. Збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції COLOR OF SCIENCE. 30 січня 2019. Випуск 2. Вінниця. С. 37 - 41

## 12. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <http://www.mon.gov> – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України
2. <http://www.osvita.com> – Єдине освітнє інформаційне вікно України
3. <http://www.eu-edu.org> – Європейський освітній портал
4. <http://www.osvita.org.ua> – Освітній портал
5. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> – Законодавство про освіту
6. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> – Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
7. <http://ukrbasket.net>
8. <http://www.basketbolist.org.ua>