

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/1

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету
гірничої справи,
природокористування та
будівництва

27 серпня 2024 р., протокол № 8

Голова Вченої ради

 Володимир КОТЕНКО



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Спеціальна фізична підготовка»

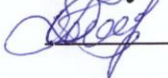
для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення та
видами діяльності)»

освітньо-професійна програма «Національна безпека (за окремими сферами
забезпечення та видами діяльності)»

факультет національної безпеки, права та міжнародних відносин
кафедра національної безпеки, публічного управління та адміністрування

Схвалено на засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту
26 серпня 2024 р., протокол № 10

Завідувач кафедри

 Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант освітньо-професійної
програми

 Ірина СУПРУНОВА

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

Житомир
2024

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 2

Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» спеціальності 256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)» за освітньо-професійною програмою «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення та видами діяльності)» Затверджена Вченою радою факультету гірничої справи, природокористування та будівництва від 27 серпня 2024 р., протокол № 8.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 3

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 9	Галузь знань 25 «Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону»	Обов’язкова	
Модулів – 3	256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення та видами діяльності)»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		1-й, 2-й	1-й, 2-й
Загальна кількість годин – 270		Семестр	
		2-й, 3-й,4-й	2-й, 3-й,4-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: Аудиторних – 2 год. самостійної роботи – 3,6 год.	Освітній ступінь «бакалавр»	-	-
		Практичні	
		96 год.	28 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		174 год.	242 год.
		Вид контролю: 2-й та 3-й семестр - залік, 4-й семестр – екзамен.	

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

для денної форми навчання – 46 % аудиторних занять, 64% самостійної та індивідуальної роботи;

для заочної форми навчання – 11 % аудиторних занять, 89% 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 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 4

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою забезпечення високого рівня психофункціональної та рухової підготовленості спеціалістів національної безпеки, 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** зі спеціальності 256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)»

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

СК 12. Здатність витримувати різнопланові фізичні та психологічні навантаження, застосовувати основні правила стрільби, надавати домедичну допомогу.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних **програмних результатів** навчання за спеціальністю 256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)»:

ПРН 13. Протидіяти інформаційно-психологічним впливам під час адаптації та дій в умовах мирного часу та в особливий період, критично оцінювати достовірність джерел інформації, виявляти дезінформацію та маніпулятивний контент, що може впливати на національну безпеку, використовуючи методи верифікації та фактчекінгу.

ПРН 19. Переносити тривалі різнопланові фізичні та психологічні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків, володіти відповідними достатніми знаннями та навичками використання вогнепальної зброї.

Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти зможуть отримати наступні Soft skills:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 5

- *Керування часом*: вміння справлятися із завданнями вчасно;
- *Лідерські якості*: вміння спокійно працювати в напруженому середовищі; вміння ставити мету, планувати діяльність;
- *особисті якості*: терпіння, повага до оточуючих.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Теоретична та методична підготовка

Тема 1. Організація фізичної підготовки працівників правоохоронних органів України (ЗК 1, СК 12, ПРН 13, ПРН 19)

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 (ЗК 1, СК 12, ПРН 13, ПРН 19)

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.

Тема 3. Засоби розвитку швидкісних якостей (ЗК 1, СК 12, ПРН 13, ПРН 19)

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 6

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

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка. Розвиток фізичних якостей

Тема 4. Засоби розвитку витривалості (ЗК 1, СК 12, ПРН 13, ПРН 19)

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-кидки; 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 (ЗК 1, СК 12, ПРН 13, ПРН 19)

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 (ЗК 1, СК 12, ПРН 13, ПРН 19)

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 введенням 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 введенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій; зі зміною просторових обмежень, у яких виконують дію; з використанням природних і штучних умов середовища

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 7

для розширення варіативності рухових навичок.

Тема 7. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості (ЗК 1, СК 12, ПРН 13, ПРН 19)

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.

Тема 8. Легка атлетика та прискорення пересування (ЗК 1, СК 12, ПРН 13, ПРН 19)

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

Модуль 3

Змістовий модуль 3. Тактика самозахисту та особистої безпеки

Тема 9. Больові та задушливі прийоми (ЗК 1, СК 12, ПРН 13, ПРН 19)

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 (ЗК 1, СК 12, ПРН 13, ПРН 19)

Обеззброєння та затримання порушника під час нападу з використанням холодної зброї. Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідліг, 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 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 8

4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Змістові модулі і теми	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	лекції	практичні	самостійна робота	усього	лекції	практичні	самостійна робота
Модуль 1								
Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНА ТА МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА								
Тема 1. Організація фізичної підготовки працівників правоохоронних органів України.	30	-	12	18	30	-	3	27
Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки.	30	-	10	20	30	-	3	27
Тема 3. Засоби розвитку швидкісних якостей.	29	-	9	20	30	-	4	26
Разом за змістовий модуль 1	89	-	31	58	90	-	10	80
Модульний контроль	1	-	1	-	-	-	-	-
Модуль 2								
Змістовий модуль 2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ								
Тема 4. Засоби розвитку витривалості.	15	-	6	9	15	-	1	14
Тема 5. Засоби розвитку сили, силовій витривалості, швидкісно-силових якостей.	20	-	6	14	20	-	2	18
Тема 6. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.	15	-	6	9	15	-	2	13
Тема 7. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.	15	-	6	9	15	-	1	14
Тема 8. Легка атлетика та прискорення пересування.	24	-	7	17	25	-	2	23
Разом за змістовий модуль 2	89	-	31	58	90	-	8	82
Модульний контроль	1	-	1	-	-	-	-	-
Модуль 3								
Змістовний модуль 3. ТАКТИКА САМОЗАХИСТУ ТА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ.								
Тема 9. Больові та задушливі прийоми.	45	-	16	29	45	-	5	40
Тема 10. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю.	44	-	15	29	45	-	5	40
Разом за змістовий модуль 3	89	-	31	48	90	-	10	80
Модульний контроль	1	-	1	-	-	-	-	-
ВСЬОГО	270	-	96	174	270	-	28	242

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 9

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Організація фізичної підготовки працівників правоохоронних органів України.	12	3
2.	Організаційні та методичні засади фізичної підготовки.	10	3
3.	Засоби розвитку швидкісних якостей.	10	4
4.	Модульний контроль	1	-
5.	Засоби розвитку витривалості.	6	1
6.	Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.	6	2
7.	Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.	6	2
8.	Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.	6	1
9.	Легка атлетика та прискорення пересування.	8	2
10.	Модульний контроль	1	-
11.	Больові та задушливі прийоми.	16	5
12.	Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю.	15	5
13.	Модульний контроль	1	-
РАЗОМ		96	28

6. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
Модуль 1			
Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНА ТА МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА			
1	Організація фізичної підготовки працівників правоохоронних органів України. Провести аналіз нормативно-правових документів, які регулюють фізичну підготовку працівників правоохоронних органів України. Скласти порівняльну таблицю фізичних нормативів для різних категорій правоохоронців (поліцейські, нацгвардійці, прикордонники тощо).	18	27
2	Організаційні та методичні засади фізичної підготовки. Дослідити основні принципи та методи фізичної підготовки правоохоронців. Підготувати презентацію про особливості навчально-тренувального процесу у відомих навчальних закладах.	20	27
3	Засоби розвитку швидкісних якостей. Проаналізувати вплив різних видів тренувань (спринтерські забіги, вибухові рухи, пліометричні вправи) на розвиток швидкісних якостей.	20	26

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 10

Модуль 2				
Змістовий модуль 2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ				
4	Засоби розвитку витривалості. Виконати самостійний аналіз ефективності різних видів бігових навантажень у розвитку витривалості.	9	14	
5	Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей. Провести аналіз ролі силової підготовки у професійній діяльності правоохоронців.	14	18	
6	Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей. Описати методи тренування спритності та координації, що застосовуються в правоохоронних органах. Виконати вправи для вдосконалення координації та рухової реакції (робота з конусами, тренування рівноваги, швидкісні маневри).	9	13	
7	Засоби розвитку й удосконалення гнучкості. Проаналізувати важливість гнучкості для виконання професійних обов'язків у правоохоронних органах.	9	14	
8	Легка атлетика та прискорення пересування. Дослідити роль легкоатлетичних вправ у фізичній підготовці працівників правоохоронних органів. Виконати вправи на розвиток стартової швидкості та маневреності під час переслідування правопорушника.	17	23	
Модуль 3				
Змістовний модуль 3. ТАКТИКА САМОЗАХИСТУ ТА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ.				
9	Больові та задушливі прийоми. Вивчити та описати техніку виконання хворих та задушливих прийомів. Підготувати аналітичний огляд правових аспектів застосування бойових прийомів у діяльності правоохоронних органів.	29	40	
10	Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю. Описати стратегію та тактику захисту озброєного нападу. Проаналізувати сучасні методики утримання правопорушників, що використовують в правоохоронних органах України.	29	40	
РАЗОМ		174	242	

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 11

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 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

1. Фізична підготовка як складова професійної діяльності фахівця з національної безпеки. Необхідно дослідити значення фізичної підготовки для ефективного виконання службових обов'язків у сфері національної безпеки. Робота має містити повне визначення ключових фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, координація), їх вплив на професійну діяльність та методи розвитку. Також проаналізувати нормативно-правові документи, що регламентують фізичну підготовку у силових структурах України, та порівняти вимоги для різних підрозділів. У роботі бажано навести реальні тренувальні програми та нормативи фізичної підготовленості. Обсяг роботи: 10–12 сторінок.

2. Системи фізичної підготовки у силових структурах світу: порівняльний аналіз. Студент повинен провести аналіз системи фізичної підготовки в силових структурах США, Великої Британії, Ізраїлю та України. Робота має містити опис методів тренувань у спеціалізованих підрозділах, їх основні вправи, вимоги до фізичної підготовки та тестування військовослужбовців. Необхідно порівняти ефективність різних систем, їх сильних та слабких сторін, а також запропонувати можливості вдосконалення для фізичної підготовки українських силових структур. Окрему увагу слід приділити порівняльному аналізу нормативів та вимог до військовослужбовців. Обсяг роботи: 12–14 сторінок.

3. Розвиток витривалості як ключового фізичного компонента у професійній діяльності військовослужбовців. Студенту потрібно відзначити фізичну витривалість як критично важливу якість для військовослужбовців та працівників силових структур. Необхідно описати види витривалості (загальна, силова, швидкісна, спеціальна) та їх значення у бойових умовах. Важливо дослідити сучасні методи розвитку витривалості.

Завдання 4. Психофізіологічна підготовка фахівця з національної безпеки. У цій роботі студент має дослідити взаємозв'язок фізичної та психологічної підготовки у діяльності фахівця з національної безпеки. Необхідно враховувати основні психофізіологічні фактори, що впливають на ефективність, зокрема стресостійкість, концентрацію уваги, швидкість реакції, емоційну стабільність. Особливо варто відзначити методи підвищення стресостійкості, такі як дихальні техніки, медитація, когнітивно-повідінкові методи. Необхідно описати практичні вправи для розвитку уваги та швидкості реакції, а також проаналізувати підходи до психологічної підготовки у спецпідрозділах світу.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 12

8. Методи навчання

Результат навчання	Методи навчання
ПРН 13. Протидіяти інформаційно-психологічним впливам під час адаптації та дій в умовах мирного часу та в особливий період, критично оцінювати достовірність джерел інформації, виявляти дезінформацію та маніпулятивний контент, що може впливати на національну безпеку, використовуючи методи верифікації та фактчекінгу.	– Вербальні методи (пояснення) – Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація) – Практичні методи (виконання різних видів вправ) – Метод активного навчання (проведення ігор, командна робота) – Ситуаційний метод – Методи самостійної роботи
ПРН 19. Переносити тривалі різнопланові фізичні та психологічні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків, володіти відповідними достатніми знаннями та навичками використання вогнепальної зброї.	– Вербальні методи (пояснення) – Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація) – Практичні методи (виконання різних видів вправ) – Метод активного навчання (проведення ігор, командна робота) – Ситуаційний метод – Методи самостійної роботи

9. Методи контролю

Результат навчання	Методи контролю
ПРН 13. Протидіяти інформаційно-психологічним впливам під час адаптації та дій в умовах мирного часу та в особливий період, критично оцінювати достовірність джерел інформації, виявляти дезінформацію та маніпулятивний контент, що може впливати на національну безпеку, використовуючи методи верифікації та фактчекінгу.	– Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів – Експрес-тестування – Перевірка виконання та захист індивідуальних завдань – Перевірка виконання завдань модульного контролю – Залік, екзамен
ПРН 19. Переносити тривалі різнопланові фізичні та психологічні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків, володіти відповідними достатніми знаннями та навичками використання вогнепальної зброї.	– Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів – Експрес-тестування – Перевірка виконання та захист індивідуальних завдань – Перевірка виконання завдань модульного контролю – Залік, екзамен

10. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Державному університеті «Житомирська політехніка» та розподілу балів, що наведений нижче.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 13

Система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни включає:

- поточний, модульний та підсумковий контроль – для здобувачів денної форми навчання;
- поточний та підсумковий контроль – для здобувачів заочної форми навчання.

Поточний контроль проводиться для оцінювання рівня засвоєння знань, формування умінь і навичок здобувачів вищої освіти впродовж вивчення ними матеріалу модуля (змістових модулів) навчальної дисципліни. Поточний контроль здійснюється під час проведення навчальних занять.

Модульний контроль проводиться з метою оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти за модуль (змістові модулі) навчальної дисципліни. Модульний контроль проводиться під час навчального заняття після завершення вивчення матеріалу модуля (змістових модулів) навчальної дисципліни. Модульний контроль здійснюється у формі здачі основних нормативів.

Підсумковий контроль проводиться для підсумкового оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни. Підсумковий контроль у формі заліку проводиться у 2 та 3 семестрах, у формі екзамену – у 4 семестрі вивчення навчальної дисципліни. Процедура складання заліку та екзамену визначена у Положенні про організацію освітнього процесу у Державному університеті «Житомирська політехніка».

Розподіл балів з навчальної дисципліни

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр
Семестр 2	
Для здобувача денної форми навчання	
Виконання завдань поточного контролю	60
Виконання завдань модульного контролю	40
Підсумкова семестрова оцінка	100
Для здобувача заочної форми навчання	
Виконання завдань поточного контролю	60
Виконання завдань підсумкового контролю	40
Підсумкова семестрова оцінка	100
Семестр 3	
Для здобувача денної форми навчання	
Виконання завдань поточного контролю	60
Виконання завдань модульного контролю	40
Підсумкова семестрова оцінка	100
Для здобувача заочної форми навчання	
Виконання завдань поточного контролю	60
Виконання завдань підсумкового контролю	40
Підсумкова семестрова оцінка	100
Семестр 4	
Для здобувача денної форми навчання	
Виконання завдань поточного контролю	60
Виконання завдань модульного контролю	40
Підсумкова семестрова оцінка	100
Для здобувача заочної форми навчання	
Виконання завдань поточного контролю	60
Виконання завдань підсумкового контролю	40
Підсумкова семестрова оцінка	100

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 14

Розподіл балів за виконання завдань поточного контролю

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр	
	денна форма	заочна форма
Семестр 2		
Виконання завдань під час навчальних занять	40	40
Виконання та захист індивідуальних самостійних завдань	20	20
Виконання науково-дослідної роботи та інших видів робіт (додаткові – заохочувальні бали): 1. Участь у студентських предметних олімпіадах, Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт, грантах, науково-дослідних проектах 2. Підготовка наукових статей, тез доповідей наукових конференцій 3. Участь у спортивних змаганнях	До 20	До 20
Разом за виконання завдань поточного контролю	60	60
Семестр 3		
Виконання завдань під час навчальних занять	40	40
Виконання та захист індивідуальних самостійних завдань	20	20
Виконання науково-дослідної роботи та інших видів робіт (додаткові – заохочувальні бали): 1. Участь у студентських предметних олімпіадах, Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт, грантах, науково-дослідних проектах 2. Підготовка наукових статей, тез доповідей наукових конференцій 3. Участь у спортивних змаганнях	До 20	До 20
Разом за виконання завдань поточного контролю	60	60
Семестр 4		
Виконання завдань під час навчальних занять	40	40
Виконання та захист індивідуальних самостійних завдань	20	20
Виконання науково-дослідної роботи та інших видів робіт (додаткові – заохочувальні бали): 1. Участь у студентських предметних олімпіадах, Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт, грантах, науково-дослідних проектах 2. Підготовка наукових статей, тез доповідей наукових конференцій 3. Участь у спортивних змаганнях	До 20	До 20
Разом за виконання завдань поточного контролю	60	60

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 15

Розподіл балів за виконання завдань під час навчальних занять

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр	
	денна форма	заочна форма
Семестр 2		
Виконання тестових завдань	10	10
Виконання та захист практичних завдань, вправ, кейсів	30	30
Разом за виконання завдань під час навчальних занять	40	40
Семестр 3		
Виконання тестових завдань	10	10
Виконання та захист практичних завдань, вправ, кейсів	30	30
Разом за виконання завдань під час навчальних занять	40	40
Семестр 4		
Виконання тестових завдань	10	10
Виконання та захист практичних завдань, вправ, кейсів	30	30
Разом за виконання завдань під час навчальних занять	40	40

З метою застосування цілих чисел для оцінювання результатів роботи здобувачів під час навчальних занять протягом семестру може використовуватися 100-бальна шкала оцінювання щодо кожного окремо виду робіт. Розрахунок загальної кількості балів, які здобувач може набрати за результатами роботи під час навчальних занять за семестр, проводиться за формулою:

$$P_{\text{НЗ}} = \sum (P_i \times BK_i) \times K_{\text{НЗ}}, \quad (1)$$

де $P_{\text{НЗ}}$ – загальна кількість балів, набраних здобувачем за виконання завдань під час навчальних занять за семестр;

P_i – кількість набраних здобувачем балів за семестр за виконання i -го виду робіт під час навчальних занять (за 100-бальною шкалою);

BK_i – ваговий коефіцієнт за виконання i -го виду робіт під час навчальних занять. Значення вагових коефіцієнтів розраховуються шляхом ділення кількості балів, яка передбачена за виконання окремого виду робіт під час навчальних занять, на сумарну кількість балів за виконання усіх видів робіт під час навчальних занять за семестр;

$K_{\text{НЗ}}$ – коригувальний коефіцієнт, який визначається шляхом ділення кількості балів, що передбачена за виконання завдань під час навчальних занять за семестр, на 100 балів.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 16

Розподіл балів за виконання завдань модульного контролю

Види робіт здобувача вищої освіти денної форми навчання	Кількість балів за семестр
Семестр 2	
Виконання завдань модульного контролю	40
Разом за виконання завдань модульного контролю	40
Семестр 3	
Виконання завдань модульного контролю	40
Разом за виконання завдань модульного контролю	40
Семестр 4	
Виконання завдань модульного контролю	40
Разом за виконання завдань модульного контролю	40

Якщо здобувач вищої освіти денної форми навчання виконав завдання модульного контролю і з урахуванням отриманих балів за поточний контроль набрав у сумі 60 балів або більше за семестр, він може погодити дану оцінку в електронному кабінеті і вона стане семестровою оцінкою за вивчення навчальної дисципліни.

Якщо здобувач вищої освіти денної форми навчання під час вивчення навчальної дисципліни за семестр набрав 60 балів або більше і бажає покращити свій результат успішності, він проходить процедуру підсумкового контролю. Набрані бали за виконання завдань підсумкового контролю, а також бали за поточний контроль сумуються і формується семестрова оцінка з навчальної дисципліни. Бали, які здобувач вищої освіти набрав за виконання завдань модульного контролю, при цьому не враховуються під час розрахунку семестрової оцінки з навчальної дисципліни.

У здобувача вищої освіти заочної форми навчання семестрова оцінка за вивчення навчальної дисципліни формується як сума кількості балів за поточний контроль і кількості балів за підсумковий контроль.

На залік з навчальної дисципліни, яка вивчається впродовж двох семестрів, виносяться ключові питання з першого семестру вивчення навчальної дисципліни. На екзамен з навчальної дисципліни, яка вивчається впродовж двох семестрів, виносяться ключові питання з усієї навчальної дисципліни.

Здобувач вищої освіти допускається до процедури підсумкового контролю у формі заліку або екзамену, якщо протягом семестру за виконання завдань поточного контролю набрав 20 балів або більше.

Якщо здобувач вищої освіти протягом семестру за результатами поточного контролю набрав 15–19 балів, він отримує право за власною заявою опанувати окремі теми (змістові модулі) навчальної дисципліни понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми. Вивчення окремих тем (змістових модулів) навчальної дисципліни понад обсяги, встановлені навчальним планом

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 17

освітньої програми, здійснюється у вільний від занять здобувача вищої освіти час.

Якщо здобувач вищої освіти протягом семестру за результатами поточного контролю набрав від 0 до 14 балів (включно), він вважається таким, що не виконав вимоги робочої програми навчальної дисципліни та має академічну заборгованість. Здобувач вищої освіти отримує право за власною заявою опанувати навчальний матеріал дисципліни за даний семестр у наступному семестрі понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми¹.

Процедура надання додаткових освітніх послуг здобувачу вищої освіти з метою вивчення навчального матеріалу дисципліни понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми, визначена у Положенні про надання додаткових освітніх послуг здобувачам вищої освіти в Державному університеті «Житомирська політехніка».

Визнання результатів навчання, набутих у неформальній та/або інформальній освіті

Визнання результатів навчання, набутих у неформальній та/або інформальній освіті в рамках окремих тем навчальної дисципліни, здійснюється викладачем за зверненням здобувача вищої освіти та представленням документів, які підтверджують результати навчання (сертифікати, свідоцтва, скріншоти тощо). Рішення про визнання та оцінка за відповідну частину освітнього компонента приймається викладачем за результатами співбесіди зі здобувачем вищої освіти.

Визнання результатів навчання, набутих у неформальній та/або інформальній освіті в рамках цілого освітнього компонента, здійснюється за процедурою, яка визначена у Положенні про організацію освітнього процесу у Державному університеті «Житомирська політехніка».

Шкала оцінювання

Шкала ЄКТС	Національна шкала		100-бальна шкала
	Екзамен	Залік	
A	Відмінно	Зараховано	90-100
B	Добре	Зараховано	82-89
C			74-81
D	Задовільно	Зараховано	64-73
E			60-63
FX	Незадовільно	Не зараховано	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 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 18

11. Глосарій

№ з/п	Термін державною мовою	Відповідник англійською мовою
1.	Адаптація	Adaptation
2.	Аеробна витривалість	Aerobic endurance
3.	Антропометрія	Anthropometry
4.	Асиметрія рухів	Movement asymmetry
5.	Баланс тіла	Body balance
6.	Біомеханіка	Biomechanics
7.	Біоритми	Biorhythms
8.	Бойова витривалість	Combat endurance
9.	Бойова підготовка	Combat training
10.	Больовий поріг	Pain threshold
11.	Військово-спортивна підготовка	Military and sports training
12.	Витривалість	Endurance
13.	Вправа	Exercise
14.	Гіпоксія	Hypoxia
15.	Гнучкість	Flexibility
16.	Динамічна рівнова	Dynamic balance
17.	Дихальні техніки	Breathing techniques
18.	Довготривала витривалість	Long-term endurance
19.	Змагання	Competition
20.	Екстремальні навантаження	Extreme loads
21.	Енергетичний обмін	Energy metabolism
22.	Індивідуальні фізичні нормативи	Individual physical standards
23.	Індекс маси тіла	Body mass index
24.	Ішемія	Ischemia
25.	Кардіореспіраторна витривалість	Cardiorespiratory endurance
26.	Кінетика руху	Movement kinetics
27.	Координація рухів	Movement coordination
28.	Комплексна фізична підготовка	Complex physical training
29.	Контроль фізичного стану	Physical condition control
30.	М'язова пам'ять	Muscle memory
31.	М'язова витривалість	Muscle endurance
32.	Моторика	Motorics
33.	Навантаження	Load
34.	Напруга м'язів	Muscle tension
35.	Напруження-розслаблення	Tension-relaxation
36.	Нейром'язова координація	Neuromuscular coordination
37.	Низькоінтенсивне тренування	Low-intensity training
38.	Об'єм легень	Lung volume
39.	Оперативна рухливість	Operational mobility
40.	Опорно-руховий апарат	Musculoskeletal system
41.	Основи самозахисту	Basics of self-defense
42.	Оцінка фізичної підготовленості	Assessment of physical fitness

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 19

№ з/п	Термін державною мовою	Відповідник англійською мовою
43.	Параметри фізичного розвитку	Parameters of physical development
44.	Підготовка до екстремальних ситуацій	Preparation for extreme situations
45.	Показники фізичної підготовки	Physical training indicators
46.	Підтримка фізичної форми	Maintaining physical fitness
47.	Постійне навантаження	Constant load
48.	Потужність роботи	Work capacity
49.	Практичні навички самозахисту	Practical self-defense skills
50.	Прискорене відновлення	Accelerated recovery
51.	Програма тренувань	Training program
52.	Психофізіологічна стійкість	Psychophysiological stability
53.	Розвиток швидкості	Speed development
54.	Самозахист	Self-defense
55.	Силова витривалість	Strength endurance
56.	Система функціональної підготовки	Functional training system
57.	Спорт	Sports
58.	Особливі фізичні якості	Special physical qualities
59.	Стресостійкість	Stress resistance
60.	Тренування	Training

12. Рекомендована література

Основна література

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація». Указ Президента України No 42 від 09.07.2016 р.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
2. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : Наказ М-ва оборони України від 05.08.2021 р. № 225. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>
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. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд) / Ю. Тропін та ін. *Єдиноборства*. 2023. С. 98–117.
URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.09>.
6. Шелесько С.П. Підготовка волейболістів-початківців: Науково-методичні рекомендації. / С.П. Шелесько, І.В. Цуд, А.Є. Острогляд – Житомир:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 20

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. Петрушин Д., Сторчеус Я. (2024). Спеціальна фізична підготовка в умовах військового стану. *Науковий збірник «InterConf»*, (203), 421–425.
Отримано з <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6443>

Допоміжна література

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

2. РолукО. В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладних видів спорту. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Фізичне виховання і спорт. Київ, 2016. Серія 15. Вип. 01 (68). С. 74-77.

3. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернівці: 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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК9-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 21/ 21

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 [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2022. – 128 с.

9. Ніколаєв С.В. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : конспект лекцій. Одеса, Одеський державний екологічний університет, 2021. 51 с.

URL:
http://eprints.library.odku.edu.ua/id/eprint/8390/1/5_%D0%9A%D0%9B_%D0%9Di%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0e%D0%B2_%D0%A4i%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_ISBN+.pdf

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://www.basketbolist.org.ua>