

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва кафедри)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Рятувальна та загальна фізична підготовка

назва навчальної дисципліни

обов'язкова професійна

обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова

за освітньою освітньо-професійною програмою «Охорона праці»

назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

найменування освітнього ступеня

у галузі знань 26 "Цивільна безпека"

код та найменування галузі знань

за спеціальністю 263 «Цивільна безпека»

код та найменування спеціальності

Рекомендовано кафедрою
Фізичної підготовки на 2023- 2024

(назва кафедри)

навчальний рік.

Протокол від «28» серпня 2023 року

№ 1-Б

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної
дисципліни Фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

2023 рік

Загальна інформація про дисципліну

Анотація дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізична підготовка» є робота направлена на рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки. Вона є складовою частиною виховання населення спрямована на зміцнення здоров'я та підвищення його рівня, розвиток фізичних можливостей, вольових якостей, підвищення працездатності і життєдіяльності.

Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Головко Валентин Васильович викладач кафедри фізичної підготовки
Контактна інформація	м. Харків, вул. Алчевських 52/54 НСК Робочий номер телефону – 707-34-04
E-mail	kfp@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	- філософія спорту, адаптивна фізична культура, корекція фізичних станів засобами лікувальної фізичної культури, методика викладання легкої атлетики, організація та проведення спортивно-масових заходів, змагань.
Професійні здібності	- дидактичні, академічні, перцептивні, мовні, організаторські, авторитарні.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	- участь у наукових конференціях стосовно актуальних проблем та розвитку фізичної культури, спорту та фізичного виховання.

Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Практичні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

Мета вивчення дисципліни: рішення загальних та спеціальних задач фізичної підготовки, підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності фахівців охорони праці.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	очна (денна)
Статус дисципліни (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	Обов'язково професійна
Рік підготовки	1 курс
Семестр	1-й, 2-й
Обсяг дисципліни:	
- в кредитах ЄКТС	2
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	90

Розподіл часу за навчальним планом:	
- лекції (годин)	-
- практичні заняття (годин)	30
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсовий проект (робота) (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	30
- індивідуальні завдання (годин)	- проходження он-лайн тестування на платформі НУЦЗ України за посиланням : « http://univer.nuczu.edu.ua/opentest2/index.php?module=test&page=default&action=view_group_category&group_category_id=3 » - доповідь на одну з обраних тем за рахунок самостійної роботи.
- підсумковий контроль (диференційний залік, екзамен)	диференційний залік

Передумови для вивчення дисципліни

Для успішного навчання необхідне опанування знаннями й навиками з дисципліни: фізична культура (навчальна програма для 10-11 класів).

Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої-професійної програми «Охорона праці», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Володіти культурою мислення, технологією освоєння соціального досвіду на рівні, необхідному для професійної діяльності	ПРН02
Демонструвати вміння щодо проведення заходів з ліквідування надзвичайних ситуацій та їх наслідків, аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт	ПРН20
Передбачати безпечну роботу газодимозахисної служби, експлуатацію комплектів засобів індивідуального захисту рятувальників	ПРН24
Організовувати та проводити навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях, заняття з особовим складом підрозділу; доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення та власний досвід у сфері професійної діяльності	ПРН25

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
---	--------

Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя	K02
Навички міжособистісної взаємодії	K07
Здатність працювати як в команді, так і автономно	K08
Здатність до проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, робіт з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у разі їх виникнення	K22

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛ 1

1 СЕМЕСТР (ЗАЛІК)

Тема 1.1. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу.

Тема 1.1.2. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 1.1.3. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 1.1.4. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.

Тема 1.1.5. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.

Тема 1.2.1. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки гімнастичних вправ.

Тема 1.2.2. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині.

Тема 1.2.3. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи.

Тема 1.2.4. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки комплексно-силові вправи.

Тема 2.1.4. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою.

МОДУЛ 2

2 - й СЕМЕСТР

Тема 2.3.1. Гімнастика. Легка атлетика.

Навчання методики та техніки гімнастичних вправ та техніки бігу

Тема 2.3.2. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині, біг на короткі дистанції.

Тема 2.3.3. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки згинання та розгинання рук з упора лежачи, біг на середні дистанції.

Тема 2.3.4. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки комплексно-силові вправи, біг на довгі дистанції дистанції.

Тема 2.3.5. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки жиму гирі вагою 24 кг однією рукою, біг на середні дистанції.

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

Назви модулів і тем	Очна (денна) форма					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		лекції і	практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота	модульна контрольна робота
1- й семестр						
МОДУЛЬ 1						
ЗАЛІК						
Тема 1.1.	4	0	2	0	2	0
Тема 1.1.2	4	0	2	0	2	0
Тема 1.1.3	4	0	2	0	2	0
Тема 1.1.4	4	0	2	0	2	0
Тема 1.1.5	4	0	2	0	2	0
Тема 1.2.1.	4	0	2	0	2	0
Тема 1.2.2.	4	0	2	0	2	0
Тема 1.2.3.	4	0	2	0	2	0
Тема 1.2.4.	4	0	2	0	2	0
Тема 1.2.5.	4	0	2	0	2	0
Разом за модулем	40	0	20	0	20	0
2- й семестр						
МОДУЛЬ 2						
Тема 2.3.1.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.3.2.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.3.3.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.3.4.	4	0	2	0	2	0
Тема 2.3.5.	4	0	2	0	2	0
Разом за модулем	20	0	10	0	10	0

Індивідуальні завдання.

За бажанням здобувач вищої освіти обирає OPENTEST 2 за посиланням: «http://univer.nuczu.edu.ua/opentest2/index.php?module=test&page=default&action=view_group_category&group_category_id=3».

Засоби оцінювання

Здійснюється за накопичувальною бально-рейтинговою системою, основною метою якої є регулярна й комплексна оцінка результатів навчальної діяльності та сформованості компетентностей. Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є виконання нормативів з РЗФП, OPENTEST 2 та контрольні питання для реферату.

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів здійснюється за 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗУ України та в 4-бальну шкалу.

Таблиця відповідності результатів оцінювання знань з навчальної дисципліни за різними шкалами

За 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗУ України	За 4-бальною шкалою
90-100	відмінно
80-89	добре
65-79	
55-64	задовільно
50-54	
35-49	незадовільно

Критерії оцінювання

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті, здобувачі вищої освіти виконують навчальні вправи та нормативи з РЗФП. Підсумковий контроль – диференційований залік.

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

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Вид навчальної роботи	Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
I. Поточний контроль			
МОДУЛЬ 1	Лекції	-	-
	Семінари	-	-
	Практичні заняття	10	9

Модульна контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль № 1			84
Разом за поточний контроль			84
II. Індивідуальні завдання			до 16
III. Підсумковий контроль (диференційний залік)			1
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи			100

Поточний контроль.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 1-му семестрі **оцінюється за кожну тему:**

9 балів – в повному обсязі володіє виконанням нормативу з РЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

8 -7 балів – достатньо повно володіє виконанням нормативу з РЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

6- 5 балів – в цілому володіє виконанням нормативу з РЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці з незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

4-3 бали – частково володіє виконанням нормативу з РЗФП з незначними порушеннями методики виконання вправи які не заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

2-1 бала – не володіє виконанням нормативу з РЗФП з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

0 балів – відсутнє виконання нормативів з РЗФП з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

Якщо здобувач вищої освіти не виконує одну із тем заняття то не може отримати загальний бал за модуль.

Індивідуальні завдання.

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 1-му семестрі (оцінюється від 0 до 16 балів).

Критерії оцінювання індивідуального завдання.

16 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;

15-14 балів – не менше 25 вірних відповідей на тестові питання;

13-12 балів – не менше 23 вірних відповідей на тестові питання;

10-9 балів – не менше 21 вірних відповідей на тестові питання;

8-7 балів – не менше 18 вірних відповідей на тестові питання;

6-5 балів – не менше 16 вірних відповідей на тестові питання;

4 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

3 бали – не менше 12 вірних відповідей на тестові питання;

2 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;
0 бал – менше 12 вірних відповідей на тестові питання;

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

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Вид навчальної роботи	Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
I. Поточний контроль			
МОДУЛЬ 2	Лекції	-	-
	Семінари	-	-
	Практичні заняття	5	17
	Модульна контрольна робота	-	-
Разом за модуль № 2			84
Разом за поточний контроль			84
II. Індивідуальні завдання			до 16
III. Підсумковий контроль			-
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи			100

Поточний контроль.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті в 2-му (а) семестрі **оцінюється за кожен тему:**

17 - 13 балів – в повному обсязі володіє виконанням нормативу з РЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

12 - 9 балів – достатньо повно володіє виконанням нормативу з РЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

8 – 5 балів – в цілому володіє виконанням нормативу з РЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці з незначними помилками, які здобувач самостійно виправляє (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

4 - 3 бали – частково володіє виконанням нормативу з РЗФП з незначними порушеннями методики виконання вправи які не заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

2 - 1 бала – не володіє виконанням нормативу з РЗФП з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

0 балів – відсутнє виконання нормативів з РЗФП з порушеннями методики виконання вправи які значно заважають виконувати вправу та

дотримується заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

Якщо здобувач вищої освіти не виконує одну із тем заняття то не може отримати загальний бал за модуль.

Індивідуальні завдання.

Критерії оцінювання знань здобувачів за індивідуальну самостійну роботу в 2-му (а) семестрі (оцінюється від 0 до 16 балів).

Критерії оцінювання індивідуального завдання.

16 балів – не менше 27 вірних відповідей на тестові питання;

15-14 балів – не менше 25 вірних відповідей на тестові питання;

13-12 балів – не менше 23 вірних відповідей на тестові питання;

10-9 балів – не менше 21 вірних відповідей на тестові питання;

8-7 балів – не менше 18 вірних відповідей на тестові питання;

6-5 балів – не менше 16 вірних відповідей на тестові питання;

4 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

3 бали – не менше 12 вірних відповідей на тестові питання;

2 бали – не менше 14 вірних відповідей на тестові питання;

0 бал – менше 12 вірних відповідей на тестові питання;.

Підсумковий контроль.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі диференційованого заліку, який виставляється як сума балів за всіма видами навчальної роботи.

Політика викладання навчальної дисципліни

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

2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

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

Контрольні питання

1. Методика розвитку витривалості;
2. Методика розвитку швидкості;
3. Методика та техніка бігу на короткі дистанції;
4. Методика та техніка бігу на середні дистанції;
5. Методика та техніка бігу на довгі дистанції ;
6. Методика навчання гімнастичним вправам;
7. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики.
8. Методика розвитку силових якостей;
9. Методика розвитку гнучкості;
10. Методика розвитку спритності;
11. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;

12. Техніка безпеки та міри попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки;
13. Особиста та загальна гігієна на заняттях з фізичної підготовки;
14. Вплив на організм активного способу життя;
15. Роль фізичної підготовки в професійній діяльності.

Рекомендовані джерела інформації:

Література

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту. Наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>
2. Про затвердження Настанови з фізичної підготовки в МНС України. Наказ МНС України від 05 серпня 2004 року №10. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/943/nastonova_10.pdf
3. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Методика розвитку фізичних якостей співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzptv>
4. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Попередження та профілактика травматизму на заняттях з загальної фізичної підготовки і спорту. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpv1>
5. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpw a>
6. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpu y>
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Ш 65 Теорія фізичного виховання. - Теріопіль: Збруч, 2000. -183 С.
<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21951/1/%D0%A8%D0%B8%D1%8F%D0%BD%20%D0%91.%20%D0%9C..pdf>
8. Загальна фізична підготовка працівників МНС. Навчально-методичний посібник. Краснокутський М.І., Артёмов В.А., Колоколов В.О., Михайлов В.М., Одарюк П.В.-Харків: АЦЗУ,2005.-145 с.
http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/796/zfp.pdf
9. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с. https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Burla_Zagalna_teoriya_2016.pdf
10. Фізична підготовка методичні рекомендації з організації та

проведення навчальних занять. Краснокутський М.І., Ануфрієв П.М. -Харків: УЦЗУ,2007-80с. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/806/fizichna_pidgotovka.pdf

11. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11526/1/legka_atletyka.pdf

12. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В. Ю., Демчук М. А.] ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т з підготовки фахівців міліції громадської безпеки, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. – 48 с https://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

13. Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. 2 вид., перероб. і доопр. - Вінниця: ВДПУ. – 2014 – 149 с. <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/doc/metod1.pdf>

14. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с. https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22439/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf

15. О.А. Ефімов, І.П. Помещикова Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с. <https://vpusp.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/navch.-posibnyk.basketbol..pdf>

Інформаційні ресурси

- Техніка виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg>
- Техніка виконання підтягування на перекладині[Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=XHMXrVkgY00>
- Техніка виконання комплексно-силової вправи [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=szSCVCzTMFw>
- Техніка виконання жиму гирі вагою 24 кг однією рукою [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=JZegLkyCCZc>
- Техніка виконання підйому переворотом на перекладині [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=XcnFEyo6CgI>
- Техніка виконання тесту Купера [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=JILDyCO6_jg
- Техніка виконання згинання та розгинання рук в упорі на брусах [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=wqNjafcbEuQ>, <https://www.youtube.com/watch?v=wqcHPJIMWiE>
- Комплекс загально розвиваючих вправ для самостійного виконання [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=kNzUizXjsjw>
- Техніка бігу на короткі дистанції [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=IG3 - BFWX0>
- Техніка виконання човникового бігу 10x10 метрів [Електронний

ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=5KBJUIMr5ZE>
- Техніка бігу бігу на 100 метрів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=gnPCwO8P7DA>
- Техніка бігу на середні дистанції [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=qkM_HQbTkRk
<https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg>

Розробник:



Валентин Головка
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)