

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва кафедри)

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спеціальна та загальна фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

обов'язкова професійна

(обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)

за освітньо-професійною програмою радіаційний та хімічний захист

назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

найменування освітнього ступеня

у галузі знань 16 «Хімічна інженерія та біоінженерія»

код та найменування галузі знань

за спеціальністю 161 «Хімічні технології та інженерія»

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

## Анотація

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна загальна 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 НСКРобочий 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	- написання науково-методичної літератури, НДР, наукових статей у фахових виданнях, 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:** полягає формування у курсантів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, гармонійний розвиток природних здібностей, фізичних та психічних якостей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	очна (денна)
Статус дисципліни (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова професійна
Рік підготовки	1 курс
Семестр	1-й, 2-й (а)

<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	3
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	90
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	-
- практичні заняття (годин)	60
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсовий проект (робота) (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	30
- індивідуальні завдання (годин)	реферати за рахунок самостійної роботи та проходження онлайн тестування на платформі НУЦЗ України за посиланням : « <a href="http://univer.nuczu.edu.ua/open_test2/index.php?module=test&amp;page=default&amp;action=view_group_category&amp;group_category_id=3">http://univer.nuczu.edu.ua/open_test2/index.php?module=test&amp;page=default&amp;action=view_group_category&amp;group_category_id=3</a> »
- 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-програми «Радіаційний та хімічний захист», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Підтримувати високу професійну підготовку, проводити заняття з радіаційної та хімічної підготовки, забезпечувати комплекtnість і збереження спеціального обладнання, приладів, засобів індивідуального захисту	ПРН ПР25

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

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

Здатність до дій в особливих умовах, пов'язаних із високим рівнем фізичного навантаження.	К24
---	-----

### Теми навчальної дисципліни:

#### **МОДУЛЬ 1**

##### **1 СЕМЕСТР (ЗАЛІК)**

Тема 1.1. Легка атлетика.

Завдання заняття: навчання методики та техніки бігу.

Тема 1.1.1. Легка атлетика.

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

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 середні дистанції.

Тема 1.1.6. Легка атлетика.

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

Тема 1.1.7. Легка атлетика.

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

Тема 1.1.8. Легка атлетика.

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

Тема 1.1.9. 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 1.2.3. Гімнастика.

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

#### **МОДУЛЬ 2**

##### **2 СЕМЕСТР (ЗАЛІК)**

Тема 2.1. Гімнастика. Легка атлетика.

Навчання методики та техніки гімнастичних вправ та техніки бігу

Тема 2.2.2. Гімнастика. Легка атлетика.

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

Тема 2.2.3. Гімнастика. Легка атлетика.

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

на короткі дистанції

Тема 2.2.4. Гімнастика. Легка атлетика.

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

Тема 2.2.5. Гімнастика. Легка атлетика.

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

Тема 2.2.6. Гімнастика. Легка атлетика.

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

Тема 2.2.7. Гімнастика. Легка атлетика.

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

Тема 2.2.8. Гімнастика. Легка атлетика.

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

Тема 2.2.9. Гімнастика. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки кута в упорі на брусах, біг на середні дистанції.

Тема 2.4.1. Легка Атлетика. Гімнастика. Навчання методики та техніки бігу, гімнастичні вправи.

Тема 2.4.2. Легка Атлетика. Гімнастика.

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

Тема 2.4.3. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, згинання та розгинання рук з упора лежачи

Тема 2.4.4. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції, згинання та розгинання рук з упора лежачи

Тема 2.4.5. Легка Атлетика. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції, комплексно-силова вправа.

Тема 2.4.6. Легка Атлетика. Гімнастика.

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

**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	практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття (інші види	самостійна робота	модульна контрольна робота

				заняць)		
<b>МОДУЛЬ 1</b>						
<b>1-й семестр (залік)</b>						
Тема 1.1.	3	0	2	0	1	0
Тема 1.1.1	3	0	2	0	1	0
Тема 1.1.2	3	0	2	0	1	0
Тема 1.1.3.	3	0	2	0	1	0
Тема 1.1.4.	3	0	2	0	1	0
Тема 1.1.5.	3	0	2	0	1	0
Тема 1.1.6.	3	0	2	0	1	0
Тема 1.1.7.	3	0	2	0	1	0
Тема 1.1.8.	3	0	2	0	1	0
Тема 1.1.9.	3	0	2	0	1	0
Тема 1.2.1.	3	0	2	0	1	0
Тема 1.2.2.	3	0	2	0	1	0
Тема 1.2.3.	3	0	2	0	1	0
Тема 1.2.4.	3	0	2	0	1	0
Тема 1.2.5.	3	0	2	0	1	0
<b>Разом</b>	45	0	30	0	15	0
<b>МОДУЛЬ 2</b>						
<b>2-й семестр (а) (залік)</b>						
Тема 2.3.1.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.3.2.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.3.3.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.3.4.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.3.5.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.3.6.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.3.7.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.3.8.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.3.9.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.4.1.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.4.2.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.4.3.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.4.4.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.4.5.	3	0	2	0	1	0
Тема 2.4.6.	3	0	2	0	1	0
<b>Разом</b>	45	0	30	0	30	0
<b>Разом за 2 модулі</b>	90	0	68	0	112	0

### Індивідуальні завдання

За бажанням здобувач вищої освіти обирає реферати за рахунок самостійної роботи та проходження онлайн 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](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 СЗФП, OPENTEST 2 та додаткових контрольних питань.

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів здійснюється за 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗУ України з переведенням в оцінку за рейтинговою шкалою – ЄКТС та в 4-бальну шкалу.

### **Таблиця відповідності результатів оцінювання знань з навчальної дисципліни за різними шкалами**

За 100-бальною шкалою, що використовується НУЦЗ 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 за 1-й семестр**

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

#### **Форми поточного та підсумкового контролю 2-й семестр (а)**

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

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

Вид навчальної роботи	Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
І. Поточний контроль			

МОДУЛЬ 1 МОДУЛЬ 2	Практичні заняття	15	6	84
	Модульн а контрольна робота	-	-	-
Разом за модуль				84
Разом за поточний контроль				84
<b>II. Індивідуальні завдання</b>				до 16
<b>III. Підсумковий контроль (диференційований залік)</b>				2
<b>Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи</b>				100

### **Поточний контроль.**

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті оцінюється за кожну тему максимальним балом

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

**5 бали** – достатньо повно володіє виконанням нормативу з СЗФП з дотриманням методики виконання вправи та заходів з охорони праці (норматив відповідно до наказу № 480 МВС України від 12.06.2023.);

**4 бали** – в цілому володіє виконанням нормативу з СЗФП 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.);

**3 бали** – частково володіє виконанням нормативу з СЗФП 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 бал** – не володіє виконанням нормативу з СЗФП 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 СЗФП 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, 2-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 11 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](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/jzpw1>
6. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpu1>
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Ш 65 Теорія фізичного виховання. - Териопіль: 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](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](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](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](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](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](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 перекладені [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](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](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 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=qkM_HQbTkRk), <https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg>

**Розробник:**



Валентин Головко  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)