

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва кафедри)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна фізична підготовка

назва навчальної дисципліни

обов'язкова професійна

обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова

за освітньою освітньо-професійною програмою

«аудит пожежної та техногенної безпеки»

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 261 «Пожежна безпека»

код та найменування спеціальності

мова навчання українська

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 Загальна фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

2023 рік

Анотація

Предметом вивчення навчальної дисципліни «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	Кононович Вячеслав Генріхович начальниккафедри фізичної підготовки факультету пожежної безпеки, кандидат наук з державного управління
Контактна інформація	м. Харків, вул. Алчевських 52/54 НСК Робочий номер телефону – 707-34-04
E-mail	kfp@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	- теорія та методика фізичного виховання - методика викладання предмету загальна фізична підготовка, - методика організація та проведення спортивно-масових заходів, змагань у ДСНС України
Професійні здібності	- кандидат наук з державного управління, - заслужений тренер України, - майстер спорту міжнародного класу
Наукова діяльність за освітнім компонентом	- участь у наукових конференціях стосовно актуальних проблем та розвитку фізичної культури, спорту та фізичного виховання. Методи підвищення якості фізичної підготовки курсантів ДСНС в сучасних умовах http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15953 Розвиток фізичного виховання в http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15644 Management of physical culture and sport development in market conditions http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15647 Державне управління в сфері фізкультурно-спортивних послуг http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15637

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 пожежної безпеки, вивчення методики проведення занять з особовим складом відділень та чергової зміни (караулу), прищеплення навичок проведення занять з рятувальної підготовки, виховання у особового складу високих морально-вольових та психологічних якостей, дисциплінованості та товариської взаємодопомоги, дотримання особовим складом фізичної форми, необхідної для якісного виконання службових завдань, а також забезпечення фізичної готовності особового складу до професійно-службової діяльності, сприяння вирішенню інших оперативно-службових завдань, навчання та виховання до перенесення фізичних навантажень, формування навичок в організації та проведенні всіх форм занять з фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та постійне удосконалення рухових навичок у повсякденній діяльності

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	обов'язкова професійна
Рік підготовки	1 курс
Семестр	1-й
Обсяг дисципліни:	
- в кредитах ЄКТС	3
- кількість модулів	
- загальна кількість годин	90
Розподіл часу за навчальним планом:	
- лекції (годин)	
- практичні заняття (годин)	4
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсовий проект (робота) (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	86
- індивідуальні завдання (годин)	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 »
- підсумковий контроль	диференційний залік

(диференційний залік, екзамен)

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 «Аудит пожежної та техногенної безпеки»

назва

вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Демонструвати вміння щодо проведення заходів з ліквідування надзвичайних ситуацій та їх наслідків, аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт	ПРН20
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 працювати як в команді, так і автономно.	КО8
Навички міжособистісної взаємодії	КО7
Здатність до проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, робіт з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у разі їх виникнення	К22

Програма навчальної дисципліни

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛЬ 1. ЗАЛІК

Тема 1.1 Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання техніки бігу на короткі дистанції (човниковий біг 10х10 м., біг 100 м., 400 м.)

Тема 1.1.1. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання техніки бігу на середні дистанції (біг 1000 м.).

Тема 1.1.2. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання техніки бігу на довгі дистанції (біг 3000 м.).

Тема 1.2.1. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання техніки гімнастичних вправ (підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі).

Тема 1.2.2 Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання техніки гімнастичних вправ (підйом переворотом на перекладині, комплексно-силова вправа).

Назви модулі в і тем	Заочна (дистанційна) форма					
	Кількість годин					
	усьо го	у тому числі				
		лек ції	практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота	модульна контрольна робота
1- й семестр						
Модуль 1 ЛЕГКА АТЛЕТИКА.						
Тема 1.1.	18		2	-	16	-
Тема1.1.1.	16		-	-	16	-
Тема1.1.2.	18		-	-	18	-
Тема 1.2.1	20		2	-	18	-
Тема1.2.2.	18			-	18	-
Разом за модулем 1	90		4	-	86	-

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин заочна
1.	Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі дистанції.	18
2.	Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на середні дистанції.	16

3.	Легка атлетика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на довгі дистанції.	18
4.	Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі.	20
5.	Гімнастика. Завдання заняття: Навчання методики та техніки підйому переворотом на перекладині, комплексно-силової вправи.	18

Індивідуальні завдання.

За бажанням здобувач вищої освіти обирає одну з рекомендованих тем та самостійно виконує поглиблене теоретичне завдання. Результати оформлюють звітом у формі реферату.

Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

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: проведення лекційних, практичних а також самостійна робота здобувачів. Для закріплення теоретичних знань, здобуття необхідних практичних навичок.

Для здобувачів вищої освіти заочної (дистанційної) форми навчання передбачено виконання модульних робіт.

Модульна робота № 1 виконується підчас вивчення теми 1.2.2 Для цього кожний здобувач отримує індивідуальне завдання за методичними вказівками. Модульна робота виконується у часи самостійної роботи та підлягає захисту.

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів за освітніми компонентами, 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 в НУЦЗУ України	За рейтинговою шкалою (ЄКТС)	За 4-бальною шкалою
--	------------------------------	---------------------

90-100	A	відмінно
80-89	B	добре
65-79	C	
55-64	D	задовільно
50-54	E	
35-49	FX	незадовільно

Критерії оцінювання

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті методом тестового контролю. У процесі вивчення дисципліни здобувачі виконують модульні роботи.

Здобувачу вищої освіти необхідно обрати одну з рекомендованих тем та самостійно виконати поглиблене теоретичне завдання. Результати завдання оформити звітом у формі реферату.

Викладачем оцінюється рівень здобувача, логічність та послідовність під час відповіді, самостійність мислення, впевненість в правоті своїх суджень, вміння виділяти головне, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, уміння публічно чи письмово представити звітний матеріал.

Критерії оцінювання

Форми поточного та підсумкового контролю №1

Поточний контроль проводиться у формі індивідуального опитування. Підсумковий контроль успішності проводиться у формі диференційованого заліку, який виставляється як сума балів за всіма видами навчальної роботи.

Форми поточного та підсумкового контролю №2

Поточний контроль проводиться у формі індивідуального опитування. Підсумковий контроль успішності проводиться у формі диференційованого заліку, який виставляється як сума балів за всіма видами навчальної роботи.

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
I. Поточний контроль			
Лекції	1	-	-

Модуль №1	Семінари	0	-	-
	Практичні заняття	1	30	30
	Модульна контрольна робота	1	70	70
Разом за модуль № 1				100
Разом за поточний контроль				100
II. Індивідуальні завдання				-
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)				-
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
Вид навчальної роботи	Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів	
I. Поточний контроль				
Модуль №2	Лекції	1	-	-
	Семінари	0	-	-
	Практичні заняття	1	30	30
	Модульна контрольна робота	1	70	70
Разом за модуль № 2				100
Разом за поточний контроль				100
II. Індивідуальні завдання				-
III. Підсумковий контроль (диференційований залік)				-
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100

Поточний контроль.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті за 1 та 2 модуль (оцінюється в діапазоні від 0 до 30 балів):
30 балів – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, практичне завдання виконано без помилок та чітко відведений термін, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни.
22-29 балів – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє.

11-21 балів – завдання виконане частково, у відповіді або практичному завданні допущені незначні помилки.
1-10 балів – завдання виконане частково, у відповіді або практичному завданні допущені значні помилки.
0 балів – завдання не виконане.

Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні модульної контрольної роботи за 1 та 2 модуль (оцінюється в діапазоні від 0 до 70 балів):

65-70 бали – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, практичне завдання виконано без помилок та чітко відведений термін, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни.
40-64 балів – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє.
20-39 бали – завдання виконане частково, у відповіді або практичному завданні допущені незначні помилки.
1-19 балів – завдання виконане частково, у відповіді або практичному завданні допущені значні помилки.
0 балів – завдання не виконане.

Перелік теоретичних питань для модульної контрольної роботи :

1. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей. Харчування спортсменів (в залежності від виду спорту).
2. Організація фізичної підготовки гірських рятівників та кінологів.
3. Характеристика загартування організму під час виконання фізичних вправ.
4. Організація та проведення контрольної перевірки рівня фізичної підготовки особового складу пожежної частини у відповідності до наказу №10 МНС України.
5. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (штурмова драбина) на першість пожежно-рятувальної частини.
6. Організація та проведення перевірки рівня фізичної підготовки особового складу навчального закладу.
7. Перевірка стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу.
8. Умови виконання фізичних вправ в системі ДСНС України та їх нормативи (Наказ №10).
9. Зміст спеціальної фізичної підготовки співробітників ДСНС України.
10. Організація та проведення змагань з волейболу на першість пожежно-рятувальної частини.
11. Організація та проведення змагань з міні-футболу на першість пожежно-рятувальної частини.
12. Організація та проведення змагань з бігу на 100 м на першість пожежно-рятувальної частини.
13. Організація та проведення змагань з гирьового спорту на першість пожежно-рятувальної частини.

14. Організація та проведення змагань з бігу на 3000 м на першість пожежно-рятувальної частини.
15. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту(3-х колінна драбина) на першість пожежно-рятувальної частини.
16. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини з пожежно-прикладного спорту.
17. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини, з легкої атлетики.
18. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини з гирьового спорту.
19. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (бойове розгортання) на першість пожежно-рятувальної частини.
20. Особиста та загальна гігієна на заняттях з фізичної підготовки.
21. Організація роботи спортивної секції з пожежно-прикладного спорту в пожежно-рятувальної частині.
22. Організація роботи спортивної секції з легкої атлетики у пожежно-рятувальної частині.
23. Організація роботи спортивної секції з волейболу в пожежно-рятувальної частині.
24. Організація роботи спортивної секції з шахів в пожежно-рятувальної частині.
25. Організація роботи спортивної секції з боротьби самбо в пожежно-рятувальної частині.
26. Організація роботи спортивної секції з гирьового спорту в пожежній частині.
27. Організація та методика проведення навчальних занять по розділам фізичної підготовки (примірники план-конспекту).
28. Міри попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.
29. Організація та методика проведення спортивно-масової роботи в пожежній частині.
30. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України,
31. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості в підрозділі (контроль вправ: підтягування, біг 100м, біг на 3000м (примірники-документів).
32. Методика розвитку основних фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість та спритність).
33. Організація та проведення спортивно-розважальних змагань (сценарій та протоколи).
34. Організація та проведення спортивного свята у частині (навчальному закладі), присвяченого... (пам'ятна дата – за вибором).
35. Система фізичної підготовки в ДСНС України.
36. Спеціальна фізична підготовка працівників ДСНС України.
37. Загальна фізична підготовка працівників ДСНС України.
38. Організація та проведення навчальних занять по розділам фізичної підготовки.

39. Характеристика вправ пожежно-прикладного спорту та їх нормативи.
40. Організація проведення ранкової фізичної зарядки в підрозділі.
41. Організація фізичного тренування в процесі навчально-професійної діяльності.
42. Організація спортивно-масової роботи в управліннях та підрозділах ДСНС України.
43. Фізична підготовка в навчальних закладах ДСНС України.
44. Фізична підготовка постійного складу ДСНС України.
45. Перевірка та оцінка фізичної підготовки управління та підрозділів ДСНС України.
46. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості особового складу рятувальних підрозділів.
47. Перевірка та оцінка методичної підготовленості особового складу рятувальних підрозділів.
48. Перевірка організації та методики фізичної підготовки в підрозділах ДСНС України.
49. Характеристика нормативних вимог фізичної підготовки та Нормативів державних тестів з фізичної підготовки для працівників ДСНС України.
50. Вплив фізичних вправ на основні функціональні системи організму фахівців у сфері цивільного захисту.
51. Міри попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.
52. Контроль та облік фізичної підготовки в управліннях та підрозділах ДСНС України.
53. Загальні закономірності розвитку фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість та спритність).
54. Послідовність навчання фізичним вправам, прийомам та діям щільність та навантаження.
55. Планування, облік та звітність фізичної підготовки в управліннях та підрозділах ДСНС України.
56. Робота спортивних колективів в управліннях та підрозділах ДСНС України.
57. Робота спортивних організаторів, тренерів та судів в підрозділі.
58. Матеріальне фінансове забезпечення фізичної підготовки в управліннях ДСНС України.
59. Характеристика документів для організації та проведення спортивних змагань у рятувальних підрозділах.
60. Гігієнічні фактори, які враховуються на заняттях з різних видів фізичної підготовки.
61. Питання з фізичної підготовки які відображаються в розкладі дня в управліннях, та в розкладі занять в підрозділу.
62. Підготовка керівників до занять з фізичної підготовки (форми занять).
63. Медичне забезпечення різних форм занять з фізичної підготовки.

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

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/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. - 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., Артьомов 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 атлетіці. 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

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від підлоги).
<https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg>
2. Підтягування на перекладині (підтягування на турнку)
<https://www.youtube.com/watch?v=XHMXrVkgyO0>
3. Комплексно-силова вправа
<https://www.youtube.com/watch?v=szSCVCzTMFw>
4. Жим гирі вагою 24 кг однією рукою
<https://www.youtube.com/watch?v=JZegLkyCCZc>
5. Підйом переворотом з виходом в упор
<https://www.youtube.com/watch?v=XcnFEyo6CgI>
6. Тест Купера https://www.youtube.com/watch?v=JILDyCO6_jg
7. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах
<https://www.youtube.com/watch?v=wqNjafcbEuQ>
8. Топ 5 вправ на все тіло в домашніх умовах
<https://www.youtube.com/watch?v=kNzUizXjsjw>
9. Човниковий біг 10x10
<https://www.youtube.com/watch?v=5KBJUIMr5ZE>
- 10 Віджимання на брусах
<https://www.youtube.com/watch?v=wqcHPJIMWiE>
11. Техніка бігу на короткі дистанції
https://www.youtube.com/watch?v=lG3_-BFwX0
12. Техніка бігу на 1000 та 3000 метрів
<https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg>
13. Техніка бігу на 100 м
<https://www.youtube.com/watch?v=gnPCwO8P7DA>
14. Дистанційне навчання на уроці фіз. кул. Біг на середні дистанції-техніка бігу. https://www.youtube.com/watch?v=qkM_HQbTkRk

Розробник:



Вячеслав КОНОНОВИЧ
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)