

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 освітньо-професійними програмами «Екстремальна та кризова психологія»,

«Робота з персоналом»

назва освітньої програми

підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

найменування освітнього ступеня

у галузі знань 05 "Соціальні та поведінкові науки"

код та найменування галузі знань

за спеціальністю 053 «Психологія»

код та найменування спеціальності

Рекомендовано кафедрою Фізич-  
ної 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	Кононович Вячеслав Генріхович начальник кафедри 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	kfr@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 <a href="http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15953">http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15953</a> Розвиток фізичного виховання в Україні, як один з пріоритетів державного управління <a href="http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15644">http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15644</a> Management of physical culture and sport development in market conditions <a href="http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15647">http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15647</a> Державне управління в сфері фізкультурно-спортивних послуг <a href="http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15637">http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15637</a>

### 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>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щочетверга з 15.00 до 16.00. В разі додаткової потреби здобувача в консультації

час погоджується з викладачем.

**Мета** вивчення дисципліни: збереження і зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціальній, фізкультурно-оздоровчій та професійній діяльності психолога.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	очна (денна)
<b>Статус дисципліни</b> (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	Обов'язкова професійна
<b>Рік підготовки</b>	1 курс
<b>Семестр</b>	1-й,
<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	5
- кількість модулів	1
- загальна кількість годин	158
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	-
- практичні заняття (годин)	8
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсовий проект (робота) (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	150
- індивідуальні завдання (годин)	реферати 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 «Екстремальна та кризова психологія», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПРН
Демонструвати навички використання психофізіологічних методів діагностики функціонального стану організму в умовах професійної діяльності.	ПР19

Демонструвати навички оцінювання потенційних небезпек і усвідомленого вибору шляхів їх вирішення.	ПР26
Проводити візуальну діагностику постраждалого, попереджати можливі ускладнення, що становлять небезпеку для життя, використовувати засоби надання домедичної допомоги.	ПР27.
Застосовувати засоби індивідуального захисту, спеціальне оснащення та спорядження під час рятування людей, демонструвати навички взаємодії з іншими особами в аварійних ситуаціях.	ПР28.

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Загальні та спеціальні компетентності	ЗК, СК
Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ЗК1
Здатність працювати в команді	ЗК9
Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до напружених ситуацій професійної діяльності	СК13
Здатність до дій в особливих умовах, пов'язаних із високим рівнем фізичного та психологічного навантаження та в умовах воєнного стану	СК16

### Програма навчальної дисципліни

#### Теми навчальної дисципліни:

#### **МОДУЛЬ 1. Легка атлетика. Гімнастика.**

Тема 1. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу.

Тема 1.1. Легка атлетика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки бігу на короткі, та середні дистанції.

Тема 2. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки гімнастичних вправ.

Тема 2.2. Гімнастика.

Завдання заняття: Навчання методики та техніки підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук з упора лежачи.

	<b>Заочна (дистанційна) форма</b>	
	Кількість годин	
		у тому числі

Назви модулі в і тем	усього	лекції	практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота	модульна контрольна робота
<b>1- й семестр</b>						
<b>Модуль 1 ЛЕГКА АТЛЕТИКА, ГІМНАСТИКА.</b>						
Тема 1.	42	-	2	-	40	-
Тема 1.1.	42	-	2	-	40	-
Тема 2.	42	-	2	-	40	-
Тема 2.1	32	-	2	-	30	-
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>158</b>	-	<b>8</b>	-	<b>150</b>	-

### 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 виконується у часи самостійної роботи та підлягає захисту. Кожний здобувач отримує індивідуальне завдання за методичними вказівками. Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів за освітніми компонентами, здійснюється за 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗ України з переведенням в оцінку за рейтинговою шкалою – ЄКТС .

**Таблиця відповідності результатів оцінювання знань  
знавчальної дисципліни за різними шкалами**

За 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗ 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, вміння 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.

#### **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
<b>I. Поточний контроль</b>				
Модуль №1	Лекції	-	-	-
	Семінари	-	-	-
	Практичні заняття	4	30	30
	Модульна контрольна робота	1	70	70
Разом за модуль № 1				100
Разом за поточний контроль				100
<b>II. Індивідуальні завдання</b>				
<b>III. Підсумковий контроль (диференційований залік)</b>				
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100

#### **Поточний контроль.**

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті за 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 3 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
5. №10 МНС України.
6. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту(штурмова драбина) на першість пожежно-рятувальної частини.
7. Організація та проведення перевірки рівня фізичної підготовки особового складу навчального закладу.
8. Перевірка стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу.
9. Умови виконання фізичних вправ в системі ДСНС України та їх нормативи (Наказ №10).
10. Зміст спеціальної фізичної підготовки співробітників ДСНС України.
11. Організація та проведення змагань з волейболу на першість пожежно-рятувальної частини.
12. Організація та проведення змагань з міні-футболу на першість
13. пожежно-рятувальної частини.
14. Організація та проведення змагань з бігу на 100 м на першість пожежно-рятувальної частини.
15. Організація та проведення змагань з гирьового спорту на першість пожежно-рятувальної частини.
16. Організація та проведення змагань з бігу на 3000 м на першість пожежно-рятувальної частини.
17. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту(3-х колійна драбина) на першість пожежно-рятувальної частини.
18. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини з пожежно-прикладного спорту.
19. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини, з легкої атлетики.
20. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної

- командою пожежно-рятувальної частини з гирьового спорту.
21. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (бойове розгортання) на першість пожежно-рятувальної частини.
  22. Особиста та загальна гігієна на заняттях з фізичної підготовки.
  23. Організація роботи спортивної секції з пожежно-прикладного спорту в пожежно-рятувальній частині.
  24. Організація роботи спортивної секції з легкої атлетики у пожежно-рятувальній частині.
  25. Організація роботи спортивної секції з волейболу в пожежно-рятувальній частині.
  26. Організація роботи спортивної секції з шахів в пожежно-рятувальній частині.
  27. Організація роботи спортивної секції з боротьби самбо в пожежно-рятувальній частині.
  28. Організація роботи спортивної секції з гирьового спорту в пожежній частині.
  29. Організація та методика проведення навчальних занять по розділам фізичної підготовки (примірники план-конспекту).
  30. Міри попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.
  29. Організація та методика проведення спортивно-масової роботи в пожежній частині.
  31. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України,
  32. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості в підрозділі (контроль вправ: підтягування, біг 100м, біг на 3000м (примірники-документів).
  33. Методика розвитку основних фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість та спритність).
  34. Організація та проведення спортивно-розважальних змагань (сценарій та протоколи).
  35. Організація та проведення спортивного свята у частині (навчальному закладі), присвяченого... (пам'ятна дата – за вибором).
  36. Система фізичної підготовки в ДСНС України.
  37. Спеціальна фізична підготовка працівників ДСНС України.
  38. Загальна фізична підготовка працівників ДСНС України.
  39. Організація та проведення навчальних занять по розділам фізичної підготовки.
  40. Характеристика вправ пожежно-прикладного спорту та їх нормативи. 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
55. щільність та навантаження.
56. Планування, облік та звітність фізичної підготовки в управліннях та підрозділах ДСНС України
57. Робота спортивних колективів в управліннях та підрозділах ДСНС України.
58. Робота спортивних організаторів, тренерів та судів в підрозділі.
59. Матеріальне та фінансове забезпечення фізичної підготовки в управліннях ДСНС України.
60. Характеристика документів для організації та проведення спортивних змагань у рятувальних підрозділах.
61. Гігієнічні фактори, які враховуються на заняттях з різних видів фізичної підготовки.
62. Питання з фізичної підготовки які відображаються в розкладі дня в управліннях, та в розкладі занять в підрозділу.
63. Підготовка керівників до занять з фізичної підготовки (форми занять).
64. Медичне забезпечення різних форм занять з фізичної підготовки.

### **Політика викладання навчальної дисципліни**

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 запізналися 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](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. - Тернопіль: 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

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](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 10х10

<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](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](https://www.youtube.com/watch?v=qkM_HQbTkRk)

**Розробник:**



**Вячеслав КОНОНОВИЧ**  
(Власне ім'я ПРІЗ)