MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE SUMY NATIONAL AGRARIAN UNIVERSITY

Faculty of food technologies

Physical education department

Curriculum (syllabus)

PHYSICAL EDUCATION - STRENGTH FITNESS

(selective)

Implemented for educational programs:

VETERINARY MEDICINE

Name of specialty: 211 «Veterinary medicine»

at the first bachelor's level of higher education

Developer: Yevhen Yevtushenko, Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of the Department of Physical Education

Considered and approved at the	Protocol dated "5" June 2024 № 13
meeting of the Department of Physical Education	Head of physical education department Kharchenko S. M.

Approved:

Dean of the faculty of veterinary medicine

Alexander NECHIPORENKO

Guarantee of an educational program

POMON // eipob

Syllabus review completed (attached):

Reviewer (teacher of the department

physical education)

Methodist of the Department of

Education Quality, licensing

and accreditation

Registered in the electronic data base: date: R4.06.

Information about changes in the syllabus:

Academic year in	The number of	The changes have	been reviewed and a	ipproved
which changes are made	the application to the work	Date and protocol number of the department	Head of the	Guarantor of the educational program
Company of the Compan	(110t) Ot 11.23	Introduce - 17 sec		
	LE LOTE			

1. GENERAL INFORMATION ABOUT THE EDUCATIONAL COMPONENT

1.	Name of the educational component	Physical education - strength fitness												
2.	Faculty / department	Faculty of of food technologies Physical education department												
3.	Status of the educational component	selective												
4.	Educational component can be suggested for	Vet	Veterinary medicine / 211 «Veterinary medicine»											
5.	Level HPK													
6.	Semester and duration of study	1,2	sem	ester	·, 1-1	5 we	eeks							
7.	Number of credits CKTC	1								TVIII C	illa Late			
8.	The total number of hours	Co	ntact	wor	k (cl	asse	s)				Indi	vidua.	work	
0.	and their distribution		ctur		Pract			La	b	CR	M			
		Д	3		Full-			Д	3	Ful	l-time	semo	ster	Exte rnal
			+	1	2	3	4			1	2	3	4	
				2	2					28	28			
9.	Language	En	glish	1						7				
10.	Lecturer / Coordinator of the educational component	Ye	evtus	henk	lucat	ion.	e139	986	dgma	ssor of	1			
11.	Description of the educational component	de of ph pa sp ar	The positive impact of the educational component is to increase mental performance by means of physical education, the development of functional capabilities of the body; education of the need for regular physical exercises, the formation of vital physical and mental abilities, motor skills, willpower to participate in competitions (among groups, courses, faculties, sports - mass events, etc.). Be able to apply the acquired skills and abilities in the study of other educational components and in further life.											
12.	The aim of the educational component	ac	The aim of the educational component - meet the objective needs of students in mastering the system of special knowledge, acquire professionally significant skills and abilities, ensure sufficient physical development qualities, to promote the training of harmoniously developed highly qualified specialists.											
13.	Prerequisites for the study and common with other educational components of the educational program		There are no prerequisites											
	. The policy of academic	T	The student should not use sources of information when performing test tasks and clearly follow the instructions of the teacher.											

2. LEARNING OUTCOMES BY EDUCATIONAL COMPONENT AND COMBINATION WITH LEARNING OUTCOMES

Learning outcomes for EC:	How learning outcomes are assessed		
After studying the educational component, the student is expected to be able to:	2350300		
1. Know the basic general systems of fitness training, injury prevention rules and safety.			
2. Know and perform exercises for target motor skills by means of fitness.	Control standards to determine the level of development of motor skills		
 Be able to use special sports equipment for fitness training and perform technically correct exercises for certain muscle groups. 	assessment of technical skins		
4. Be able to make a plan of training sessions taking into account the individual characteristics of the level of physical development.	Streaming individual survey to determine the level of knowledge of the student		

3. CONTENT OF THE EDUCATIONAL COMPONENT (PROGRAMS OF THE COURSE) 1 semester

			1 sem		
Topic. List of issues to be addressed within the topic	total	time		n the	Recommended literature
a decidence of the	Classroom work			Ind.	
	Lec			wor	
	ture	etic	Lab	k	
	S	al/		1000	
	3	sem			
		inar			2.3 - The winds seemed
		1			
	ден	ден	ден	ден	
Topic 1-4 The impact of exercise				8	1, 2, 3 - The main sources
on the human body. Terminology			1		STORY TO STORY CONTRACTOR OF THE STORY OF TH
on the numan body. Terminology					1, 2, 3 - Textbooks, manuals
of strength sports. History of		4			1, 2, 5
weightlifting, powerlifting,		1	1		C 0 10 12 12 Information recourses
bodybuilding, kettlebell sports.		1			6, 9, 10, 12, 13 - Information resources
Injury prevention in strength sports			1		34-00 W 50 W4-00 C0W500 1 (MSS4 12200 1-0) P 2-0 C0V7 P 2-0 P 30 P 30 P
training. Material and technical				11,12,13,14 - Video resou	11,12,13,14 - Video resources
support for strength fitness training			1		535-847-00 50
sessions Classification and			1		
3COSTOTION C. IMPERIOR					
methods of conducting		-		49	
competitions in strength sports		4	1		
(weightlifting, powerlifting,			1	1	
kettlebell sports, arm wrestling).			1		
Development of speed-strength		173	pars 1		
abilities through weightlifting.		17	1		A THE CONTRACTOR
abilities through weighthring.					
Development of maximal strength			11	1	1. J. L. Levikovka resource
through powerlifting.		4	-	-	2.0.12.17.19 Information recourses
Topic 5-7 Basics of strength				6	2,9,13,17,18 - Information resources
fitness. Basics of technique for				3	
preparatory exercises. Training					4,5,6,7,8 - Video resources
equipment. Use of fundamental					Whiteleschenders, prosperie
equipment. Ose of fundamental					[40, 11 12, 13; 18, 23; 11 3 mm
exercises at the initial stages of		140			Prop. Idle (pol
training. Selection of exercises and	1				
development of training plans	5				
considering muscle group targeting					

Equipment and gear for strength fitness sessions. Features of			S. E. V. La. Ja. Information control
organizing strength fitness sessions. Topic 8-10. Kettlebell lifting, exercise. Basics of snatch technique in kettlebell sport. Alternating kettlebell snatch technique. Technique of half snatch with a heavy kettlebell. Basics of kettlebell jerk technique. Jerk with two kettlebells with varying tempos		6	4, 7, 11, 12 - Information resources
Topic 11-13. Kettlebell sport, long cycle double kettlebell jerk. Basics of the long cycle double kettlebell jerk technique. Development of strength endurance. Auxiliary exercises for mastering the technique of kettlebell clean to chest. Basics of technique for preparatory exercises. Auxiliary exercises. Auxiliary exercises for mastering the jerk technique. Two kettlebell rack hold for time. Development of static		8	4, 11, 12, 18, 19 - Information resources
Topic 14-15. Improving the technique of kettlebell sport. Improvement of kettlebell sport technique. Specialized preparation. General preparatory exercises. Exercises for developing leg and arm muscles. Exercises for developing core muscles. Tactical competitive actions. Distribution of effort throughout the exercise duration. Rest during exercise execution. Major technique errors in exercises. Use of lightweight equipment.	2		4, 11, 12, 18, 19 - Information resources 1, 2, 3 - The main sources
Total for the semester	2	28	

2 semester									
Topic 16-18. Basics of powerlifting and weightlifting training. Technique in weightlifting. Fundamentals of the clean and jerk technique. Fundamentals of the snatch technique. Common mistakes when learning competitive exercises in weightlifting. Technique of competitive exercises in powerlifting. Special preparatory exercises. Errors that arise during	2	4	2, 3 - The main sources 1, 2, 3 - Textbooks, manuals 1, 3, 5, 10, 14, 18, 21 - Information resources 10, 11, 12, 13, 14, 20, 21, 22 - Video resources						

, n x			The second secon
he execution of competitive and			The parties introduction
nuxiliary exercises in powerlifting.	-	6	5, 6, 9, 14, 18 - Information resources
Fopic 19-21. Studying competitive	arula.	0	3, 0, 7, 1 1, 13
exercises in powerlifting. General			10, 11, 12, 13, 14, 22 - Video resources
developmental exercises in strength			10, 11, 12, 13, 13, 22
sports. Barbell squats. Bench press.			
Deadlift. Development of		AND UNION	and the property of the second
flexibility, coordination of	+ 1		expension for justice
movements. General physical			and eligin of material
preparation. Use of dumbbells,			
barbells. Use of cable machines.			TERRORY SPECIFIC
Use of rubber and spring expanders.	-		3 - The main sources
Topic 22-23. Studying competitive		4	3 - The main sources
exercises in weightlifting. Barbell			1. 2. The description
snatch above the head. Barbell jerk			1,3 - Textbooks, manuals
above the head. Breaking down			a n n 10 15 10 Information
exercise technique into component			3, 8, 9, 10, 15,18 - Information
parts and sequentially executing all			resources
movement components.		1	
•			20, 21 - Video resources
Topic 24-27 Bodybuilding, Basics		8	3 - The main sources
of training. Basics of technique			
for preparatory exercises in			1, 2, 3 - Textbooks, manuals
bodybuilding. Equipment for			10 10 10 10 10
bodybuilding training. Use of			6, 8, 9, 13, 17, 18, 19 - Information
fundamental exercises at the initial			resources
stages of training. Selection of			
exercises and development of	The state of	11 100	1 - 17 - Video resources
training plans considering muscle			
group targeting. Rest between sets.			
Use of dumbbells and barbells. Use		1000	a project
of cable machines. Use of rubber			
and spring expanders. Fatigue and	make 1		300
recovery after training sessions of			
varying intensity.			
Topic 28-30 Bodybuilding.		6	3 - The main sources
Harmonious development of		10000	
		_ 1	1, 2, 3 - Textbooks, manuals
muscle mass. Maintaining proportionality of muscle volume			
to 1 1 diam			6, 8, 9, 13, 17, 18, 19 - Information
for bodybuilders, Bodybuilding			resources
training program. Development of a			See College State of the See See See See See See See See See S
transitie bros			1 - 17 - Video resources
preparatory period. Sports nutrition			1884 F
and specifies of nutrient			
composition in a bodybuilder's diet.	100		
Development of a training program			MARKET BY TY
during the competitive period.	2	28	
Total for the semester	- 2	50	
Total	4	130	

4. METHODS OF TEACHING

Learning outcomes	Teaching methods (work to be done by the teacher during	Nu mbe	Teaching methods (what types of educational	Nu mbe	
-------------------	---	-----------	---	-----------	--

	classes, consultations)	r of hou rs	activities the student must perform independently)	r of hou rs
1. Know the basic general systems of fitness training, injury prevention rules and	tell, instruct	1	Watching videos with the main elements of the exercise technique;	4
safety. 2. Know and perform exercises for target motor skills by means of fitness.	practical exercises, group	1	Individual execution of exercises for better mastering of material and development of necessary qualities	26
3. Be able to use special sports equipment for fitness training and perform technically correct exercises for certain muscle groups.	 visual: demonstration of exercises, features of technique of separate clements; proper use of the necessary equipment practical: practical exercises, frontal and individual methods. 	1	Individual analysis of the main motor directions, training to compile practical standards for the educational component	22
4. Be able to make a plan of training sessions taking into account the individual characteristics of the level of	tell	1	Visiting the library, working with various literature	4
physical development. Total		4		56

5. EVALUATION FOR THE EDUCATIONAL COMPONENT

5.1. Summative assessment

5.1.1. To assess the expected learning outcomes, it is provided

№	Methods of summative assessment	Scores / Weight in general assessment	Date
1	Test tasks (Moodle)	20 – 20%	during the semester
2	Control standards for assessing technical skills and	30 – 30%	7th and 12th week
3	level of training Activity in the classroom	50 - 50%	during the semester

5.1.2. Assessment criteria

Component	Unsatisfactory	Satisfactory	Good	Excellent
Test tasks	< 8 The student has a low level of theoretical material	reproduces a	practice	fluent in the studied amount of material, applies

	10 × 10	with the help of the teacher	21 - 40	41-50
Activity in the classroom	< 10 The student attends about 50% of classes, interest in the educational component is low	The student attends about 75% of classes, interest in the educational component is average	The student attends 90-100% of classes, interest in the educational component is high	The student attends 90-100% of classes, interes in the educational component is high, helps the teacher in organizing practical classes, participates in various sports events

Control tests to assess the level of development of technical skills and motor qualities

1st semester

		1st ser	nester						
	wecks	Tests					Points	V	
модуль		Payate her pulsops with sales.		sex	5	4	3	2	1
	11 th week	Pull-ups on horizontal bar		m	16	14	12	10	8
	Dir (Estimitivo	Parallel bar push-ups		m	30	20	10	7	3
	CI I Sweet	Hang on bent arms, sec		m	55	40	30	20	10
	7th and 12th week	Push 2 kettlebells (weight 16kg)	50	m	7	5	3	2	1
	Til Sein	estrus into the teather owner-	60	m	9	7	5	3	1
	load of R	Aedbook from the season day	70	m	10	8	6	4	2
	composi		80	m	12	10	8	6	4
			90	m	14	12	10	8	6
	endurum	Colore for the cooper owns	90	m	16	14	12	10	8
	HUSEAN	Jerk of kettlebell (weight 16kg)	50	m	7	5	3	2	1
	0.3.6	851 37 RIPS 31 RF 34 RF 111-11	60	m	9	7	5	3	1
	1300	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	70	m	10	8	6	4	2
	-	Hermon of the country of a service	80	m	12	10	8	6	4
		The second secon	90	m	14	12	10	8	6
	100	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	90	m	16	14	12	10	8

Long jump from the spot, cm	m	260	240	225	210	190

2nd semester

2	weeks	Tests		Points								
модуль	2 Supplications gram the first time and	sex	5	4	3	2	1					
1	11 th week	Push-ups on the horizontal bar with additional weight (20% of body weight)	m	10	8	6	4	2				
		Hanging in straight arms on a crossbar with a diameter of 50 mm, sec	m	60	45	30	20	10				
		High jump, sm	m	100	80	60	50	40				
2	7th and 12th	Throwing a weight of 8 kg with both hands forward, m	m	10	8	7	6	5				
	week	Throwing a weight of 8 kg with both hands back, m	m	12	10	8	7	6				
	7 Tray	Parallel bar push-ups with additional weight (20% of body weight)	m	12	10	8	6	4				

The difficulty of fitness tests for girls is reduced by 50%.

5.3. Formative assessment

No	Elements of normative assessment	Date
	1st semester	
1.	1. Oral feedback from the teacher during strength training with additional load of inventory	2-3 weeks
2.	2. Oral feedback from the teacher during the division of exercises into components and alternate performance of all components of the movement	13 – 14 weeks
U	2 nd semester	
1.	Oral feedback from the teacher during the development of static strength endurance.	5 – 6 weeks
2.	Oral feedback from the teacher during the preparation of the training program.	12 - 13 weeks

6. LEARNING RESOURCES (LITERATURE)

The main sources

1. Основи підготовки у гирьовому спорті: павч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во "Рута", 2013. – 100с

2. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. — Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. — 460с.

3. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посіблик. / А.І. Стеценко, П.М. Гупько. – Черкаси. 2011. – 216 с

Textbooks, manuals

1. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О.Дуржинська, В.Б. Рудницький — Вінниця: ВНАУ, 2020 — 283 с.

2. Бодибилдинг: учеб. пособие для студ. высш. уч. завед./Р.Т. Раевский, В.Г. Лапко, Е.В. Масунова; под общ. ред. проф. Р.Т. Раевского. — О.: Наука и техника, 2011.—208 с.

3. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник. Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с.

Information resources

1. Атлетичні види спорту . [Електронний ресурс] Режим доступа http://repository.vsau.org/getfilc.php/24882.pdf

2. Бодибилдинг. [Електронний ресурс] Режим доступу

http://storage.library.opu.ua/online/111/4/book_bb-2011.pdf

3. Важка атлетика, методика підготовки юного важкоатлета [Електронний ресурс]. Режим доступа

https://stud.com.ua/173025/pedagogika/vazhka_atletika_metodika_pidgotovki_yunogo_vazhkoatlet

4. Основи підготовки у гирьовому спорті. [Електронний ресурс] Режим доступа http://eprints.zu.edu.ua

5. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. [Електронний ресурс] Режим доступа

https://ukrpowerlifting.com/files/Powerlifting.pdf

Рекомендації з техніки безнеки під час запять різними видами спорту. [Електронний ресурс] Режим доступа http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-16-C1-15.pdf

7. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. [Електронний ресурс] Режим доступу https://npu.edu.ua/images/file/vidil aspirant

8. Теорія і методика атлетизму. [Електронний ресурс] Режим доступа

http://eprints.cdu.edu.ua/369/1/Atletizm .pdf

9. Frederic Delavier. Anatomy of strength exercises.

https://najar.files.wordpress.com/2012/09/anatom_a.pdf

10. International weightlifting federation https://www.iwf.net/

11. Kettlebell Sport: What It Is And How To Get Started https://breakingmuscle.co.uk/uk/fitness/kettlebell-sport-what-it-is-and-how-to-get-started-2

12. Kettlebell lifting https://en.wikipedia.org/wiki/Kettlebell_lifting

13. The International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) https://ifbb.com/

14. Great Bodyweight Exercises For Powerlifters

https://barbend.com/bodyweight-exercises-powerlifters/

15. Health and Wellness for Life

https://books.google.com.sb/books?id=2GZ7N4wOeGYC&printscc=copyright#v=onepage&q&f=f alse

16. Physical Education and Sports Training

https://www.google.com.ua/books/edition/Physical_Education_and_Sports_Training/C-TEDwAAQBAJ?hl=ru&gbpv-1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-

+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

17. Dumbbell Training

https://www.google.com.ua/books/edition/Dumbbell_Training/rPB6DwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

18. Strength Training

https://www.google.com.ua/books/edition/Strength_Training/sPF6DwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION -+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

19. Science and Practice of Strength Training

https://www.google.com.ua/books/edition/Science_and_Practice_of_Strength_Trainin/3v3FDwAA QBAJ?hl-ru&gbpv=1&dq-PHYSICAL+EDUCATION+-

+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

20. Physical Education

https://www.google.com.ua/books/edition/Physical_Education/7XeQDwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1

&dq-PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH-FITNESS&printsec-fronteover

21. Faigenbaum, A., Westcott, W. 2009. Youth strength training: programs for health, fitness, and sport. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Methodical support

1. Євтушенко С. Г. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність людини: методичні рекомендації. Суми, 2015 – 29с.

2. Євтушенко С. Г. Загальна характеристика засобів відновлення і стимуляції

працездатності спортеменів: методичні рекомендації. Суми, 2014 - 30с.

3. Свтушенко Є. Г. Особливості методики розвитку силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2012. 27 с.

4. Свтушенко С. Г. Особливості методики розвитку швидкісно-силових якостей:

методичні рекомендації. Суми, 2013 - 27с.

5. Євтушенко С. Г. Методика організації групових занять з фітнесу силового напрямку. Суми, 2023 - 33с.

6. Свтушенко €. Г. Розвиток силових якостей студентів засобами фітнесу. Суми, 2022

-41c.

7. Свтушенко С.Г. Рухова активність студентів у позанавчальних спортивнооздоровчих заняттях: Методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2024. 29 с.

8. Салатенко І. О. Вилив рухової активності на фізичний стан студентів закладів

вищої освіти: Методичні рекомендації. Суми. СНАУ, 2024р. 20с.

9. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с. http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8738

10. Самохвалова І. Ю. Інтервальні кардіотренування: методичні рекомендації. Суми,

СНАУ, 2024. 36 с.

11. Сахненко А. В. Фізичне виховання. Основи методики фітнесу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів усіх спеціальностей, що реалізуються на першому бакалаврському рівні вищої освіти. Суми: СНАУ, 2024. 47 с.

12. Сахненко А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо

проведения практичних занять. Суми, 2019. 40 с.

Video resources

1. Будь у формі! Трепування в домашніх умовах для чоловіків та жінок на всі групи м'язів. https://www.youtube.com/watch?v=Ai4LBsQ9b o

2. Роби це перед кожним трепуванням. Універсальна розминка.

https://www.youtube.com/watch?v=mx4xTh9kqnE

3. Комплекс Кросфіт для початківців

https://www.youtube.com/watch?v=lZ24oz_w_LU

4. Комплекс силових вправ на всі м'язи вдома

https://www.youtube.com/watch?v=OOY9PMpglInU

5. Найкраща ранкова зарядка після сну на кожен день. Зарядить бадьорістю та енергією на весь день!

https://www.youtube.com/watch?v=1GvtZHXiFhs

6. Потужні м'язи піг! 10 стратегій тренування

https://www.youtube.com/watch?v=dJzw1j5Xcl.o

7. Потужне тренування на тіло за 20 хвилин. Табата. https://www.youtube.com/watch?v=23WTBzutLJE

8. Чоловічі ТОП 35 вправ з гумовими петлями та фітнес гумками

https://www.youtube.com/watch?v=rCqpHj1Lka0

9. Основні вправи Кросфіту! 50 Best Crossfit Exercises Ever, EPIC!

https://www.youtube.com/watch?v=Aa8LQTEs5JY

10. Програма тренувань у тренажерному залі для чоловіків

https://www.youtube.com/watch?v=Y01wr_f-ujg

11. Програма тренувань із гантелями для чоловіків. З дні на тиждень.

https://www.youtube.com/watch?v=5_DyVqZusQ0

12. Прокачайте все тіло всього за 10 хвилин!

https://www.youtube.com/watch?v=5BQe7PNQRNk

13. Твій прес горітиме! Прибираємо живіт.

https://www.youtube.com/watch?v=BVIJbiga0b8

14. Тренування для чоловіків без заліза в домашніх умовах

https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys

15. Фітнес для чоловіків від А до Я (повна версія)

https://www.youtube.com/watch?v=EaO0OjSRVp4

16. 25-хвилин тренування | Ефективні вправи на гнучкість всього тіла у домашніх умовах. Фітнес вдома

https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94

17. 16 найкращих вправ з еспандерами

https://www.youtube.com/watch?v=RZI1POnPKgk

18. Онлайн-Урок. Гирьовий спорт. Ривок та допоміжні вправи.

https://www.youtube.com/watch?v=nQe6FY3HnEs

19. Гирьовий спорт. Вправи з гирею і не тільки.

https://www.youtube.com/watch?v=NaNvr_p4xkM

20. Поштовх штанги. Техніка. Взяття штанги на груди, поштовх з грудей.

https://www.youtube.com/watch?v=bQWiyEX9ev1

21. Ривок штанги. Техніка. Повний аналіз.

https://www.youtube.com/watch?v=_EFTfzmp8g4

22. Як навчити повачка техніці виконапня вправ з пауерліфтингу. Настанови для тренерів від Б.Шейко

https://www.youtube.com/watch?v=yoqqBJYMNcY

РЕЦЕНЗІЯ НА РОБОЧУ ПРОГРАМУ (СИЛАБУС)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента викладачем	Так	Hi	Коментар
Загальна інформація про освітній компонент є достатньою			
Результати навчания за освітнім компонентом (ДРП) відповідають НРК			
Результати навчания за освітнім компонентом (ДРН) дають можливість виміряти та оціпити рівень їх	100		
Результати навчання (ДРН) стосуються компетентностей студентів, а не змісту дисципліни (містять знання, уміння, навички, а не теми навчальної програми дисципліни)			
Зміст ОК сформовано відповідно до структурно-логічної схеми			
Навчальна активність (методи викладання та навчання) дас змогу студентам досягти очікуваних результатів навчання (ДРП)			
Освітній компонент передбачає навчання через дослідження, що є доцільним та достатнім для відповідного рівня вищої освіти			He nepegtoriens
Стратегія оцінювання в межах освітнього компонента відновідає політиці Університету/факультету			71. 1.
Передбачені методи оцінювання дозволяють оцінити ступінь досягнення результатів навчання за освітнім компонентом			
Навантаження студентів є адскватним обсягу освітнього компонента			
Рекомендовані навчальні ресурси ϵ достатніми для досягнення результатів навчання (ДРН)			
Література є актуальною			
Перелік навчальних ресурсів містить необхідні для досягнення ДРН програмні продукти			

Рецензент (викладач кафедри фізичного виховання) Ве С. Коргенсо

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE SUMY NATIONAL AGRARIAN UNIVERSITY

Faculty of food technologies

Physical education department

Curriculum (syllabus)

PHYSICAL EDUCATION - STRENGTH FITNESS

(selective)

Implemented for educational programs:

VETERINARY MEDICINE

Name of specialty: 211 «Veterinary medicine»

at the first bachelor's level of higher education

Developer: Yevhen Yevtushenko, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Education

Considered and approved at the meeting of the Department of Physical Education

Protocol dated "5" June 2024 № 13

Head of physical education department Kharchenko S. M.

Approved:

Dean of the faculty of veterinary medicine

Alexander NECHIPORENKO

Guarantee of an educational program

Syllabus review completed (attached):

Reviewer (teacher of the department

physical education)

Ace (Charetenko SU)

Methodist of the Department of

Education Quality, licensing

and accreditation

Thop (Hogie Traparie

Registered in the electronic data base: date: 24. p6 2024

Information about changes in the syllabus:

Academic year in	The number of	The changes have	been reviewed and a	pproved
which changes are made	the application to the work	Date and protocol number of the department	Head of the	Guarantor of the educational program
	IN THE STATE OF TH			

1. GENERAL INFORMATION ABOUT THE EDUCATIONAL COMPONENT

1.	Name of the educational component	Physical education - strength fitness												
2.	Faculty / department	Faculty of of food technologies Physical education department												
3.	Status of the educational component	sele	selective											
4.	Educational component can be suggested for	Vei	terin	ary r	nedi	eine	/ 21	1 «V	cteri	nary i	medic	ine»		
5.	Level HPK											4000		
6.	Semester and duration of study	3,4	sem	este	r, 1-1	5 w	eeks					nevel (Marine /	1-01
7.	Number of credits EKTC	1		BM	ns t	nin-				-3	Sistem			The last
8.	The total number of hours	Co	ntac	t wo	rk (cl	asse	s)				Indi	vidual	work	
ne d	and their distribution	1000	etur		Pract		/	La	b					911
	Charles of the Control of the Contro	д	3		Full-	inar time ester		Д	3	Full-time		e semester		Exte
	of GNEED OF THE TAME			1	2	3	4			1	2	3	4	111111
	the although sylving		10			4	4					26	26	
9.	Language		glish											
10.	Lecturer / Coordinator of the educational component	Ph	ysica	al Ed	lucat	ion,	e13s	98@)gma	il.con	f the E n			
11.	Description of the educational component	me	ntal veloj	perf pmei	orma	nce func	by n	nean al ca	s of p pabil	physic lities (cal edu of the	icatior body;	i, the educa	ncrease ation of vital
	the formula budy 525ty area in mongth aports transing, and weightfuling, bedylanding, and	phi par spo and	ysica rticip orts - d abi	al an bate : - mas	d me in co ss ev s in t	ntal mpe ents,	abili titio etc.	ities, ns (a). Be	mot mon able	or ski g groi e to aj	lls, wi ups, co pply th tional	Ilpowe ourses, ne acqu	er to facul uired s	lties, skills
12.	The aim of the educational component	The aim of the educational component - meet the objective needs of students in mastering the system of special knowledge, acquire professionally significant skills and abilities, ensure sufficient physical development qualities, to promote the training of harmoniously developed highly qualified specialists.												
13.	Prerequisites for the study and common with other educational components of the educational program	There are no prerequisites												
14.	The policy of academic integrity	pe	rfori	ming	The student should not use sources of information when performing test tasks and clearly follow the instructions of the teacher.									

2. LEARNING OUTCOMES BY EDUCATIONAL COMPONENT AND COMBINATION WITH LEARNING OUTCOMES

Learning outcomes for EC:	How learning outcomes are assessed			
After studying the educational component, the student is expected to be able to:				
1. Know the basic general systems of fitness training, injury prevention rules and safety.	Test tasks with multiple choice			
Know and perform exercises for target motor skills by means of fitness.	Control standards to determine the level of development of motor skills			
3. Be able to use special sports equipment for fitness training and perform technically correct exercises for certain muscle groups.	Control standards for the assessment of technical skills			
4. Be able to make a plan of training sessions taking into account the individual characteristics of the level of physical development.	Streaming individual survey to determine the level of knowledge of the student			

3. CONTENT OF THE EDUCATIONAL COMPONENT (PROGRAMS OF THE COURSE)

			emeste		
Topic, List of issues to be addressed within the topic	Distrib time	ution w	ithin th	e total	Recommended literature
Wall and the second sec	Classro	om work		Ind.	
	Lectu res	Practi cal / semin ar	Lab	work	CHILDREN OF BRIDE
CONTROL OF THE PARTY OF THE PAR	ден	ден	ден	ден	and the first section
Topic 1-4. The impact of exercise on the human body. Safety measures in strength sports training. History of weightlifting, powerlifting, bodybuilding, and kettlebell sport, injuries and their prevention in strength sports. Material and technical support for strength.		2		6	1, 2, 3 - The main sources 1, 2, 3 - Textbooks, manuals 6, 9, 10, 12, 13 - Information resources 11,12,13,14 - Video resources
strength fitness training sessions. Classification and methods of competitions in strength sports (weightlifting, powerlifting, kettlebell sport, armwrestling). Development of maximum strength through powerlifting methods.		3 0	mesure	1	Ta The water paties
Topic 5-7. Basics of bodybuilding. Fundamentals of special preparatory exercise techniques. Training apparatus. Implementation of basic exercises in the initial training stages. Selection of exercises and development of training. Plans considering muscle group. Action equipment and gear for athletic				6	2,9,13,17,18 - Information resources 4,5,6,7,8 - Video resources

training sessions. Specifics of organizing athletic training sessions			
Topic 8-10. Kettlebell lifting, exercise. Kettlebell sport exercises. Basics of snatch technique. Alternating kettlebell snatch technique. Heavy kettlebell half-snatch technique. Basics of jerk technique. Jerk of two kettlebells with different tempo intervals.		6	4, 7, 11, 12 - Information resources
Topic 11-13. Kettlebell lifting, pushing two kettlebells in a long cycle.		6	4, 11, 12, 18, 19 - Information resources
Long cycle jerk with two kettlebells. basics of this jerk technique. Development of strength endurance. Auxiliary exercises for mastering the technique of kettlebell clean. Basics of special preparatory exercise techniques. Auxiliary exercises for mastering the jerk technique. Holding two kettlebells for time. development of static strength endurance.			1.5 of annionis, consule 1.5 of annionis, consule 1.6, 9, 16, 15, 15 of Lemain 20, 31 of Vision resources
Topic 14-15. Improving the technique of kettlebell sport. Special training. Preparatory exercises. Exercises for strengthening leg and arm muscles. Exercises for strengthening core muscles. Tactical actions in a competitive environment. Managing efforts during exercises. Rest periods during exercises. Common technique mistakes in exercises. Use of lightweight weights.	2	2	4, 11, 12, 18, 19 - Information resources 1, 2, 3 - The main sources
Total for the semester	4	26	

2 semester

Topic 16-18. The basics of powerlifting and weightlifting. Technique of exercises in weightlifting. Basics of the clean and jerk technique. Basics of the snatch technique. Mistakes that occur while learning the technique	2	4	2, 3 - The main sources 1, 2, 3 - Textbooks, manuals 1, 3, 5, 10, 14, 18, 21 - Information resources
of competitive exercises in weightlifting. Technique of competitive exercises in powerlifting. Special preparatory exercises. Mistakes that occur			10, 11, 12, 13, 14, 20, 21, 22 - Video resources

during the performance of	12	1	
competitive and auxiliary exercises			
in powerlifting.			
Topic 19-21. Study of competitive		6	5, 6, 9, 14, 18 - Information
exercises in powerlifting. General			resources
developmental exercises in strength			THE WILLIAM SECTION AND ADDRESS OF THE PARTY
sports. Squats with a barbell on the			10, 11, 12, 13, 14, 22 - Video
shoulders. Bench press. Deadlift.			resources
Development of flexibility and	COS Track	0	
coordination of movements.			
General physical preparation. Use			The meteric balances
of dumbbells and barbells. Use of			
cable machines. Use of rubber and	the parties	1 50 540	more valued as a military in
spring expanders.			Lexessum illy better
Topic 22-23. The study of		4	3 - The main sources
competitive exercises in			and description of
weightlifting. Overhead barbell lift			1,3 - Textbooks, manuals
in the snatch. Overhead barbell lift	said demonstra		and whiteless as a 122
in the clean and jerk. Breaking	rungu, festire	inf	3, 8, 9, 10, 15,18 - Information
down exercise techniques into	stique of strice	OHe.	resources
individual components and	nents, proper	med the	
performing each movement	CONTRACTOR OF STREET		20, 21 - Video resources
sequentially.	actived to the		the oppositive in
Topic 24-27 Bodybuilding.	rosa ber Li	8	3 - The main sources
Training basics. Fundamentals of	vidual multi-		OUT IT IT IT SEE TO TO THE REAL PROPERTY OF THE PROPERTY OF
special exercises technique in			1, 2, 3 - Textbooks, manuals
bodybuilding.			POPLING WITH THE
The basics of technique for special			6, 8, 9, 13, 17, 18, 19 -
preparatory exercises in			Information resources
bodybuilding. Bodybuilding			
equipment. Use of basic exercises at			1 - 17 - Video resources
the initial stages of training.			
Selection of exercises and			
development of training plans	RES TROVIT	commo	
considering the involvement of			
muscle groups. Rest between sets.			
Use of dumbbells and barbells. Use		I I P P TO S	
of cable machines. Use of rubber			
and spring expanders. Fatigue and			
recovery after training sessions of			
varying intensity.	1 1		All Sharperine for
Topic 28-30 Bodybuilding.	2	4	3 - The main sources
Harmonious development of body	4	11, 40	J - The main sources
muscles. Maintaining the			1, 2, 3 - Textbooks, manuals
proportions of a bodybuilder's			i, z, z i zatobono, manano
muscle volume. Bodybuilding			6, 8, 9, 13, 17, 18, 19
			Information resources
training program. Development of a			miorination resources
training program during the	- Indiana		1 - 17 - Video resources
preparatory period. Sports nutrition	8-14		1 - 17 - Video lesources
and the specific composition of	12		melenia managaran da managaran managaran managaran managaran managaran managaran managaran managaran managaran
nutrients in a bodybuilder's diet.	nitro de la constantina		Suppression I florid the sees
Bodybuilding training program.	SHI I	01 11	- patriar mely mulips and in
Development of a training program	li diebe	dhe l	addition of a learner of the
during the competition period.			

Total for the semester	7 2	26	
	Q	52	
Total	0	34	

4. METHODS OF TEACHING

Learning outcomes	Teaching methods (work to be done by the teacher during classes, consultations)	Nu mbe r of hou rs	Teaching methods (what types of educational activities the student must perform independently)	Nu mbe r of hou rs
1. Know the basic general systems of fitness training, injury prevention rules and safety.	tell, instruct	1	Watching videos with the main elements of the exercise technique;	4
Know and perform exercises for target motor skills by means of fitness.	practical exercises, group	1	Individual execution of exercises for better mastering of material and development of necessary qualities	26
 Be able to use special sports equipment for fitness training and perform technically correct exercises for certain muscle groups. 	 visual: demonstration of exercises, features of technique of separate elements; proper use of the necessary equipment practical: practical exercises, frontal and individual methods. 	1 col el	Individual analysis of the main motor directions, training to compile practical standards for the educational component	22
4. Be able to make a plan of training sessions taking into account the individual characteristics of the level of physical development.	tell	1	Visiting the library, working with various literature	4
Total		4		56

5. EVALUATION FOR THE EDUCATIONAL COMPONENT

5.1. Summative assessment

5.1.1. To assess the expected learning outcomes, it is provided

№	Methods of summative assessment	Scores / Weight in general assessment	Date
1	Test tasks (Moodle)	20 – 20%	during the semester
2	Control standards for assessing technical skills and level of training	30 – 30%	7th and 12th week
3	Activity in the classroom	50 - 50%	during the semester

Component	Unsatisfactory	Satisfactory	Good	Excellent	
Test tasks	< 8	8 - 14	15 - 19	20	
Test tubio	The student has a low level of theoretical material	reproduces a significant part of	The student is able to summarize information under the guidance of a teacher, apply it in	fluent in the studied amount of material, applies	

Activity in	< 10	and analyzes the educational material with the help of the teacher	practice	41-50
the classroom	The student attends about 50% of classes, interest in the educational component is low	The student attends about 75% of classes, interest in the educational component is average	The student attends 90-100% of classes, interest in the educational component is high	The student attends 90-100% of classes, interest in the educational component is high, helps the teacher in organizing practical classes, participates in various sports events

Control tests to assess the level of development of technical skills and motor qualities

1st semester

ПЬ	Weeks	Tests		_	Points					
модуль	he options)	i Giucea resty for girls is roduc		sex	5	4	3	2	1	
1	11 th week	Pull-ups on horizontal bar		m	16	14	12	10	8	
		Parallel bar push-ups		m	30	20	10	7	3	
		Hang on bent arms, sec		m	55	40	30	20	10	
2	7th and 12th week	Push 2 kettlebells (weight 16kg)	50	m	7	5	3	2	1	
		to the second perilbrohouse of	60	m	9	7	5	3	1	
			70	m	10	8	6	4	2	
		The same and the state of the same of	80	m	12	10	8	6	4	
			90	m	14	12	10	8	6	
			90+	m	16	14	12	10	8	
	Cale	Jerk of kettlebell (weight 16kg)	50	m	7	5	3	2	1	
	The in		60	m	9	7	5	3	1	
	commo. U	PERSONAL PROPERTY OF THE PARTY	70	m	10	8	6	4	2	
66	MAIN NOT A	an many through	80	m	12	10	8	6	4	
		a lagrague la lavage de Page	90	m	14	12	10	8	6	
11			90+	m	16	14	12	10	8	

Long jump from the spot, cm	m	260	240	225	210	190

2nd semester

ЛЬ	weeks	cks Tests	×	Points				
модуль		the state of the second of the second	sex	5	4	3	2	1
1	11 th week	Push-ups on the horizontal bar with additional weight (20% of body weight)	m	10	8	6	4	2
		Hanging in straight arms on a crossbar with a diameter of 50 mm, sec	m	60	45	30	20	10
		High jump, sm	m	100	80	60	50	40
2	7th and 12th week	Throwing a weight of 8 kg with both hands forward, m	m	10	8	7	6	5
		Throwing a weight of 8 kg with both hands back, m	m	12	10	8	7	6
		Parallel bar push-ups with additional weight (20% of body weight)	m	12	10	8	6	4

The difficulty of fitness tests for girls is reduced by 50%.

5.3. Formative assessment

Nο	Elements of normative assessment	Date
	1st semester	
1.	Oral feedback from the teacher during strength training with additional load of inventory	2-3 weeks
2.	2. Oral feedback from the teacher during the division of exercises into components and alternate performance of all components of the movement	13 – 14 weeks
	2 nd semester	
1.	Oral feedback from the teacher during the development of static strength endurance.	5 – 6 weeks
2.	2. Oral feedback from the teacher during the preparation of the training program.	12 - 13 weeks

6. LEARNING RESOURCES (LITERATURE)

The main sources

- 1. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. Житомир: Вид-во "Рута", 2013. 100с
- 2. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460с.
- Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. Черкаси. 2011. – 216 с

Textbooks, manuals

1. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О.Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.

2. Бодибилдинг: учеб. пособие для студ. выеш. уч. завед./Р.Т. Раевский, В.Г. Лапко,

Е.В. Масунова; под общ. ред. проф. Р.Т. Раевского. - О.: Наука и техника, 2011. - 208 с.

3. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник. Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с.

Information resources

1. Атлетичні види спорту [Електронний ресурс] Режим доступа http://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf

2. Бодибилдинг. [Електронний ресурс] Режим доступу

http://storage.library.opu.ua/online/111/4/book_bb-2011.pdf

3. Важка атлетика, мстодика підготовки юного важкоатлета [Електронний ресурс]. Режим доступа https://stud.com.ua/173025/pedagogika/vazhka_atletika_metodika_pidgotovki_yunogo_vazhkoatlet

4. Основи підготовки у гирьовому спорті. [Електронний ресурс] Режим доступа

http://eprints.zu.edu.ua

5. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. [Електронний ресурс] Режим доступа https://ukrpowerlifting.com/files/Powerlifting.pdf

6. Рекомендації з техніки безпеки під час запять різними видами спорту. [Електронний ресурс] Режим доступа http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-16-C1-15.pdf

7. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. [Електронний ресурс] Режим доступу https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant

8. Теорія і методика атлетизму. [Електронний ресурс] Режим доступа

http://eprints.cdu.cdu.ua/369/1/Atletizm_.pdf

 Frederic Delavier. Anatomy of strength exercises. https://najar.files.wordpress.com/2012/09/anatom_a.pdf

10. International weightlifting federation https://www.iwf.net/

11. Kettlebell Sport: What It Is And How To Get Started

https://breakingmuscle.co.uk/uk/fitness/kettlebell-sport-what-it-is-and-how-to-get-started-2

12. Kettlebell lifting https://en.wikipedia.org/wiki/Kettlebell_lifting

13. The International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) https://ifbb.com/

14. Great Bodyweight Exercises For Powerlifters

https://barbend.com/bodyweight-exercises-powerlifters/

15. Health and Wellness for Life

https://books.google.com.sb/books?id=2GZ7N4wOeGYC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=f

16. Physical Education and Sports Training https://www.google.com.ua/books/edition/Physical Education and Sports Training/C-TEDwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-

+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

17. Dumbbell Training

https://www.google.com.ua/books/edition/Dumbbell_Training/rPB6DwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION=-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

18. Strength Training https://www.google.com.ua/books/edition/Strength_Training/sPF6DwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

19. Science and Practice of Strength Training

https://www.google.com.ua/books/edition/Science_and_Practice_of_Strength_Trainin/3v3FDwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-

+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

20. Physical Education

https://www.google.com.ua/books/edition/Physical_Education/7XeQDwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1 &dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

 Faigenbaum, A., Westcott, W. 2009. Youth strength training: programs for health, fitness, and sport. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Methodical support

- 1. Євтушенко Є. Г. Вішив фізичних вправ на розумову працездатність людини: методичні рекомендації. Суми, 2015 29с.
- 2. Євтушенко С. Г. Загальна характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності спортеменів: методичні рекомендації. Суми, 2014 30с.
- 3. Євтушенко €. Г. Особливості методики розвитку силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2012. 27 с.
- 4. Євтушенко €. Г. Особливості методики розвитку швидкісно-силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2013 27с.
- 5. Євтушенко €. Г. Методика організації групових занять з фітнесу силового напрямку. Суми, 2023 33с.
- Свтушенко €. Г. Розвиток силових якостей студентів засобами фітнесу. Суми, 2022 – 41с.
- 7. Євтушенко Є.Г. Рухова активність студентів у позанавчальних спортивнооздоровчих заняттях: Методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2024. 29 с.
- 8. Салатенко І. О. Вішив рухової активності на фізичний стан студентів закладів вищої освіти: Методичні рекомендації. Суми. СНАУ, 2024р. 20с.
- 9. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с. http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8738
- Самохвалова І. Ю. Інтервальні кардіотренування: методичні рекомендації. Суми, СНАУ, 2024. 36 с.
- 11. Сахненко А. В. Фізичне виховання. Основи методики фітнесу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів усіх спеціальностей, що реалізуються на першому бакалаврському рівні вищої освіти. Суми: СНАУ, 2024, 47 с.
- 12. Сахненко А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.

Video resources

- 1. Будь у формі! Трепування в домашніх умовах для чоловіків та жінок на всі групи м'язів. https://www.youtube.com/watch?v=Ai4LBsQ9b_o
- 2. Роби це перед кожним трепуванням. Універсальна розминка.

https://www.youtube.com/watch?v=mx4xTh9kgnE

3. Комплекс Кросфіт для початківців

https://www.youtube.com/watch?v=IZ24oz w LU

4. Комплекс силових вправ на всі м'язи вдома

https://www.youtube.com/watch?v=OOY9PMpgHnU

5. Найкраща ранкова зарядка після сну на кожен день. Зарядить бадьорістю та енергією на весь день!

https://www.youtube.com/watch?v=1GvtZHXiFhs

6. Потужні м'язи ніг! 10 стратегій трепування

https://www.youtube.com/watch?v=dJzw1j5XeLo

7. Потужне тренування на тіло за 20 хвилин. Табата. https://www.youtube.com/watch?v=23WTBzutLJE

8. Чоловічі ТОП 35 вправ з гумовими петлями та фітнес гумками https://www.youtube.com/watch?v=rCqpHj1Lka0

9. Основні вправи Кросфіту! 50 Best Crossfit Exercises Ever, EPIC!

https://www.youtube.com/watch?v-Aa8LQTEs5JY

10. Програма тренувань у тренажерному залі для чоловіків

https://www.youtube.com/watch?v=Y01wr f-ujg

11. Програма тренувань із гантелями для чоловіків. З дні на тиждень.

https://www.youtube.com/watch?v=5_DyVqZusQ0

12. Прокачайте все тіло всього за 10 хвилин!

https://www.youtube.com/watch?v=5BQe7PNQRNk

13. Твій прес горітиме! Прибираємо живіт.

https://www.youtube.com/watch?v=BV1Jbiga0b8

14. Тренування для чоловіків без заліза в домашніх умовах

https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys

15. Фітнес для чоловіків від А до Я (повна версія)

https://www.youtube.com/watch?v=EaO0OjSRVp4

25-хвилин тренування | Ефективні вправи на гнучкість всього тіла у домашніх умовах.
 Фітнес вдома

https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94

17. 16 найкращих вправ з сспандерами

https://www.youtube.com/watch?v=RZl1POnPKgk

18. Оплайн-Урок. Гирьовий спорт. Ривок та допоміжні вправи.

https://www.youtube.com/watch?v=nQe6FY3HnEs

19. Гирьовий спорт. Вправи з гирею і не тільки.

https://www.youtube.com/watch?v=NaNvr_p4xkM

20. Поштовх штанги. Техніка. Взяття штанги на груди, поштовх з грудей.

https://www.youtube.com/watch?v=bQWiyEX9cvI

21. Ривок штанги. Техніка. Повний аналіз.

https://www.youtube.com/watch?v= EFTfzmp8g4

22. Як навчити повачка техніці виконання вправ з пауерліфтингу. Настанови для тренерів від Б.Шейко

https://www.youtube.com/watch?v=yoqqBJYMNcY

РЕЦЕНЗІЯ НА РОБОЧУ ПРОГРАМУ (СИЛАБУС)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента викладачем	Гак	Hi	Коментар
Загальна інформація про освітній компонент є достатньою			
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРП)			
езультати навчания за освітнім компонентом (дітя)	-	-	
Результати навчання (ДРН) стосуються компетентностей студентів, а не змісту дисципліни (містять знання, уміння, програми дисципліни)			
Зміст ОК сформовано відповідно до структурно-логі тю			
схеми Навчальна активність (методи викладання та навчання) дас змогу студентам досягти очікуваних результатів навчання (ДРН)	8		
Освітній компонент передбачає навчання через дослідження, що є доцільним та достатнім дл	-		He nepegioremo
Стратегія оцінювання в межах освітнього компонент			
Передбачені методи оцінювання дозволяють одинистично досягнення результатів навчання за освітнім	и	1	
Навантаження студентів є адекватним обсягу освітнього компонента			
лосятнення результатів навчання (ДРН)	RII		
Пітаратура є актуальною	+	-	
Перелік навчальних ресурсів містить необхідні для досягнення ДРН програмні продукти			

(викладач Рецензент

фізичного кафедри

виховання)