

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичної культури і спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету аграрного менеджменту

_____ Анатолій ОСТАПЧУК

“ _____ ” _____ 2025 р.

“СХВАЛЕНО”

на засіданні кафедри фізичної культури і
спорту

протокол №_13_ від “20” травня 2025 р.
Завідувач кафедри Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО ”

Гарант ОП «Менеджмент»

_____ Віра БУТЕНКО

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Галузь знань D Бізнес, адміністрування та право

Спеціальність _D3 Менеджмент

Освітня програма Менеджмент

Факультет (ННІ) аграрного менеджменту

Розробники: доцент кафедри фізичної культури і спорту, доктор філософії, доцент
Мирошніченко В.О.

Київ – 2025 р.

Опис навчальної дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковим компонентом освітньої програми і спрямована на формування у студентів фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, формування здорового способу життя, а також профілактику професійних захворювань, характерних для фахівців аграрної галузі. Програма курсу враховує особливості професійної діяльності менеджера в аграрному секторі, де важливими є витривалість, працездатність, стресостійкість, координація рухів і здатність до раціонального відновлення фізичних та психологічних ресурсів. Заняття проводяться в різних формах: практичні тренування (легка атлетика, гімнастика, ігрові види спорту, фітнес), теоретичні модулі (основи анатомії, гігієни, спортивної методики), тестування фізичної підготовленості та індивідуальні консультації. Також дисципліна сприяє формуванню навичок самоконтролю за станом здоров'я та ефективної організації активного дозвілля.

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	(бакалавр)	
Галузь знань	D Бізнес, адміністрування та право	
Спеціальність	D3 Менеджмент	
Освітня програма	«Менеджмент»	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова / вибіркова	
Загальна кількість годин	90	
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість змістових модулів	8	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	залік	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти		
	Форма здобуття вищої освіти	
	денна	заочна
Курс (рік підготовки)	1	
Семестр	1,2	
Лекційні заняття	-	
Практичні, семінарські заняття	60 год.	
Лабораторні заняття	-	
Самостійна робота	30 год.	
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	2 год.	

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни фізичне виховання є:

- формування у студента практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту;
- виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя;
- розвиток психофізичних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності;
- засвоїти уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я;
- оволодіти засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять;
- залучити студента до активного соціального життя факультету, ННІ, університету, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості, майбутнього педагога, керівника;

[illegible]

Тема 16-20. Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	16-20	10		10			4
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	21-22	4		4			4
Разом за змістовим модулем 3.		14		14			8
Змістовий модуль 4. Легка атлетика							
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	23-28	12		12			2
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика. Атестація.	29-30	4		4			4
Разом за змістовим модулем 4.		16		16			6
Усього годин	30	120		60			30

3. Теми лабораторних (практичних, семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять з фізичного виховання на економічному факультеті. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті ветеринарної медицини.	2
2-5	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	10
6-7	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	2
8-13	Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12
14-15	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол	4
16-20	Базові елементи силових вправ, вправи з набивними м'ячами, техніка виконання вправ з навантаженням в тренажерному залі: вправи з гантелями, грифами, розвиток силової витривалості. Підвищення силових показників, розвиток сили та всебічної фізичної підготовки.	12
21-22	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля атлетична гімнастика.	2
23-28	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12
29-30	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика	4
	Разом	60

4. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять з фізичного виховання на економічному факультеті. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація	2

	фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на економічному факультеті .	
2-5	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	4
6-7	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	2
8-13	Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	4
14-15	Виконання контрольних нормативів з модуля «силовий фітнес»	4
16-20	Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі	4
21-22	Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	2
23-28	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБУ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	4
29-30	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика	4
	Разом	30

5. **Методи та засоби діагностики результатів навчання:**

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- модульне тестування;
- залік.

6. **Методи навчання :**

- метод проблемного навчання;
- метод практико-орієнтованого навчання;
- кейс-метод;
- метод проєктного навчання;
- метод перевернутого класу, змішаного навчання;
- метод навчання через дослідження;
- метод командної роботи;
- демонстрація поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність),
- використання ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність),
- використання інтернет-ресурсів;
- метод навчання вправ загалом;
- метод навчання вправ по частинах;
- метод підвідних вправ;
- метод імітаційних вправ.

7. **Оцінювання результатів навчання.**

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

8.1. **Розподіл балів за видами навчальної діяльності**

Для визначення рейтингу здобувача вищої освіти із засвоєння дисципліни $R_{\text{дис}}$ (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтингу здобувача вищої освіти з навчальної роботи $R_{\text{нр}}$ (до 70 балів): $R_{\text{дис}} = R_{\text{нр}} + R_{\text{ат}}$.

де $R_{\text{зм}}^{(1)}$, $R_{\text{зм}}^{(n)}$ – рейтингові оцінки із змістових модулів за 100-бальною шкалою;

n – кількість змістових модулів.

Рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи округлюється до цілого числа.

На рейтинг з навчальної роботи можуть впливати рейтинг з додаткової роботи та рейтинг штрафний.

Рейтинг з додаткової роботи додається до рейтингу з навчальної і не може перевищувати 20 балів. Він визначається викладачем і надається здобувачам вищої освіти рішенням кафедри за виконання робіт, які не передбачені навчальним планом, але сприяють підвищенню рівня їх знань з дисципліни.

Максимальна кількість балів (20) надається здобувачу вищої освіти за:

- отримання диплому I-го ступеню переможця студентської наукової конференції навчально-наукового інституту чи факультету (коледжу) з відповідної дисципліни;
- отримання диплому переможця (I, II чи III місце) II-го етапу Всеукраїнської студентської олімпіади з дисципліни чи спеціальності (напрямку підготовки) у поточному навчальному році;
- отримання диплому (I, II чи III ступеню) переможця Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з відповідної дисципліни у поточному навчальному році;
- авторство (співавторство) у поданій заявці на винахід чи отриманому патенті України з відповідної дисципліни;
- авторство (співавторство) у виданій науковій статті з відповідної дисципліни;
- виготовлення особисто навчального стенду, макету, пристрою, приладу; розробка комп'ютерної програми (за умови, що зазначене використовується в освітньому процесі при викладанні відповідної дисципліни).

Рейтинг штрафний не перевищує 5 балів і віднімається від рейтингу з навчальної роботи. Він визначається лектором і вводиться рішенням кафедри для здобувачів вищої освіти, які невчасно засвоїли матеріали змістових модулів, не дотримувалися графіка роботи, пропускали заняття тощо.

Контрольні нормативи до модулів
Модуль «Спортивні ігри» спеціалізація «Баскетбол»

№ з/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Стрибок вгору (см)	Чол.	55	50	45	40	35
		Жін.	45	40	35	30	25
2	Біг на 20 м (с)	Чол.	3,5	3,7	4	4,2	4,4
		Жін.	4,2	4,4	4,6	4,8	5
3	Передача м'яча протягом 30 с (разів)	Чол.	22	21	20	19	18
		Жін.	20	19	18	17	16
4	Кидок м'яча в русі (кількість попадань)	Чол.	8	7	6	5	4
		Жін.	6	5	4	3	2

Модуль «Кросова та загальна фізична підготовка»

	Чоловіки		Жінки
--	----------	--	-------

Ба ли	Біг 100 м (сек.)	6-ти хв. біг (м)	Підтяг у-вання на перекл а-дині (разів)	Підйом ніг до перекла- дини з вису на перекла- дині (разів)
25	13,2	1600		16
24	13,3	1580		15
23	13,4	1560		14
22	13,5	1540		13
21	13,6	1520		12
20	13,7	1500		11
19	13,8	1470		
18	13,9	1440		10
17	14,0	1410		
16	14,1	1380		9
15	14,2	1350		
14	14,3	1310		8
13	14,4	1270		
12	14,6	1230		7
11	14,8	1190		
10	15,0	1150		6
9	15,2	1120		
8	15,4	1090		5
7	15,6	1060		
6	15,8	1030		4
5	16,0	1000		
4	16,2	975		3
3	16,4	950		
2	16,6	925		2
1	16,8	900		

Ба ли	Біг 100 м (сек.)	6-ти хв. біг (м)	Підтягу -вання з вису лежачи (разів)	Підйом колін до грудей з вису на перекладині (разів)
25	16,6	1200		16
24	16,7	1180		15
23	16,8	1160		14
22	16,9	1140		13
21	17,0	1120		12
20	17,1	1100		11
19	17,2	1080		
18	17,3	1060		10
17	17,4	1040		
16	17,5	1020		9
15	17,6	1000		
14	17,7	980		8
13	17,8	960		
12	18,0	940		7
11	18,2	920		
10	18,4	900		6
9	18,6	880		
8	18,8	860		5
7	19,0	840		
6	19,2	820		4
5	19,4	800		
4	19,6	780		3
3	19,8	760		
2	20,0	755		2
1	20,2	750		

Модуль «Спортивні ігри» спеціалізація «Міні-футбол»

№ з/П	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Удари на влучність з відстані 20 м (кількість попадань)	Чол.	5	4	3	2	1
		Жін.	5	4	3	2	1

2	Човниковий біг 44 м ("конверт")	Чол.	11,0	11,5	12,0	12,5	13,5
		Жін.	14,0	14,3	14,6	15,0	15,5
3	Стрибки на гімнастичну лавку за 1 хв.	Чол.	60	55	50	45	40
		Жін.	50	45	40	35	30
4	Комплексна вправа	Чол.	8	7	6	5	4
		Жін.	6	5	4	3	2

Модуль «Силовий фітнес»

№ п/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Біг прямі ноги вперед, під кутом 45 градусів	Чол.	200	190	180	170	160
		Жін.	190	175	160	145	130
2	Переступання ніг із сторони в сторону з торканням підлоги рукою в глибокому присіді	Чол.	60	55	50	45	40
		Жін.	50	45	40	35	30
3	В позиції "упор лежачи" торкання плеча протилежною рукою по чергово	Чол.	120	115	110	105	100
		Жін.	90	85	80	75	70
4	Лежачи на лівому боці, підйом в положення сидячи (бокові м'язи пресу)	Чол.	55	50	45	40	35
		Жін.	30	25	20	15	10
5	Лежачи на правому боці, підйом в положення сидячи (бокові м'язи пресу)	Чол.	55	50	45	40	35
		Жін.	30	25	20	15	10
6	З положення стоячи торкання підлоги колінами по чергово	Чол.	45	40	35	30	25
		Жін.	35	30	25	20	15
7		Чол.	30	25	20	15	10

	Перехід з положення стоячи стрибком в положення упор лежачи (бьорпі)	Жін.	25	20	15	10	5
--	--	------	----	----	----	----	---

Модуль «Фітнес» спеціалізація «Карате»

Загальна фізична підготовка				Спеціалізація
Бали	Стрибки через скакалку	Комплексна силова вправа: 30 сек. піднімання тулуба з положення лежачи на спині і одразу 30 секунд згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки з колін), разів		Згідно затверджених нормативних тестів, дві вправи на вибір викладача
	Чол. +жін.	Чоловіки	Жінки	
25	90	55	44	Максимальна оцінка за дві вправи зі спеціалізації 50 балів
24	89	54	43	
23	88	53	42	
22	87	52	41	
21	86	51	40	
20	85	50	39	
19	84	49	38	
18	83	48	37	
17	82	47	36	
16	81	46	-	
15	80	45	35	
14	78	44	-	
13	76	43	34	
12	74	42	-	
11	72	41	33	
10	70	40	-	
9	68	39	32	
8	66	38	-	
7	64	37	31	
6	62	36	-	
5	60	35	30	
4	58	34	-	
3	56	33	29	
2	54	32	-	

1	52	31	28	
---	----	----	----	--

Модуль «Загальна фізична підготовка»

Загальна фізична підготовка				Спеціалізація
Ба ли	Стрибки через скакалку	Комплексна силова вправа: 30 сек. піднімання тулуба з положення лежачи на спині і одразу 30 секунд згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки з колін), разів		Згідно затверджених нормативних тестів, дві вправи на вибір викладача
	Чол. + жін.	Чоловіки	Жінки	
25	90	55	44	Максимальна оцінка за дві вправи зі спеціалізації 50 балів
24	89	54	43	
23	88	53	42	
22	87	52	41	
21	86	51	40	
20	85	50	39	
19	84	49	38	
18	83	48	37	
17	82	47	36	
16	81	46	-	
15	80	45	35	
14	78	44	-	
13	76	43	34	
12	74	42	-	
11	72	41	33	
10	70	40	-	
9	68	39	32	
8	66	38	-	
7	64	37	31	
6	62	36	-	
5	60	35	30	
4	58	34	-	
3	56	33	29	
2	54	32	-	
1	52	31	28	

Модуль «Легка атлетика»

Біг 100 м (сек.)*	Підтя- гуван ня на перек лади ні, разів *	Біг 3000 м (хв) *	Стрибок у довж. з розбігу (см)	Бали	Біг 100 м (сек.) *	Згинан ня і розгина ння рук в упорі лежачи , разів *	Біг 2000 м (хв) *	Стрибок у довж. з розбігу (см)
Чоловіки					Жінки			
13,2	16	12.00	490	25	16,6	25	10.00	370
13,3	15	12.15	485	24	16,7	24	10.15	-
13,4	14	12.30	480	23	16,8	23	10.30	365
13,5	13	12.45	475	22	16,9	22	10.45	-
13,6	12	13.00	-	21	17,0	21	11.00	-
13,7	11	13.15	470	20	17,1	20	11.15	360
13,8		13.30	-	19	17,2	19	11.30	355
14,0	10	13.45	475	18	17,3	18	11.50	350
14,1		14.00	-	17	17,4	17	12.00	345
14,2	9	14.20	460	16	17,5	16	12.15	-
14,3		14.30	-	15	17,6	15	12.30	340
14,4	8	14.45	455	14	17,7	14	12.45	335
14,5		15.00	450	13	17,8	13	13.00	330
14,6	7	15.15	445	12	18,0	12	13.15	325
14,7		15.30	-	11	18,2	11	13.30	-
14,8	6	15.45	440	10	18,4	10	13.45	320
15,0		16.00	-	9	18,6	9	14.00	315
15,2	5	16.10	435	8	18,8	8	14.10	310
15,4		16.20	430	7	19,0	7	14.20	305
15,6	4	16.30	425	6	19,2	6	14.30	-
15,8		16.40	420	5	19,4	5	14.40	300
16,0	3	16.50	415	4	19,6	4	14.50	295
16,2		17.00	410	3	19,8	3	15.00	290
16,4	2	17.10	405	2	20,0	2	15.10	285
16,6		17.20	400	1	20,2	1	15.20	280

Атестація

Назва вправи	Стать	Бали за виконання вправи					
		6	5	4	3	2	1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Чол.	50	45	40	35	30	25
	Жін.	40	35	30	25	20	15

Човниковий біг 4x9, сек *	Чол.	8,8	9,0	9,6	10,0	10,4	10,6
	Жін.	10,0	10,4	10,8	11,3	11,6	12,0
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см *	Чол.	17	13	11	9	6	3
	Жін.	22	20	18	16	9	5
Стрибок у довжину з місця, см	Чол.	230	220	210	200	190	180
	Жін.	185	175	165	155	140	130
Стійка стоячи на передпліччях, "планка", хв	Чол.	3,00	2,30	2,00	1,30	1,00	0,45
	Жін.	2,30	2,15	2,00	1,30	1,00	0,45

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання	<i>НАПРИКЛАД:</i> роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності	<i>НАПРИКЛАД:</i> списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Курсові роботи, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування	<i>НАПРИКЛАД:</i> відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

9. Навчально-методичне забезпечення:

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни Фізичне виховання (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=3985>);

- Навчально - методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни Фізичне виховання для здобувачів вищої освіти денної форми навчання:

1. Вишневський М.О., Хижняк А.А., Мирошніченко В.О. Волейбол: відбір, методика навчання, проведення змагань: методичні рекомендації з дисципліни "Теорія і методика викладання волейболу" для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ: НУБіП України, 2023. 53 с. URL:<http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/9082>

2. Мирошніченко В. О. Сучасний силовий фітнес: методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт із дисципліни «Сучасний силовий фітнес». Київ : НУБіП України, 2023. 63 с. URL: <http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/8923>

3. Мирошніченко В. О. Скіппінг як сучасна фітнес-технологія: методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична

культура і спорт із дисципліни «Сучасні фітнес технології» . Київ : НУБіП України, 2023. 22 с. URL: <http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/8924>

4. Крупко Н.В., Мирошніченко В. О. Технології розвитку силових здібностей в адаптивному фізичному вихованні: методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт із дисципліни «Адаптивний спорт». Київ: НУБіП України, 2023. 59 с. URL: <http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/8925>

5. Мирошніченко В.О. Методичні рекомендації до самостійної роботи з лікувально-профілактичної гімнастики для спортсменів : методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Київ: НУБіП України, 2023. 58 с. URL: <http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/8963>

6. Костенко М.П., Отрошко О.В., Костенко С.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності засобами фізичного виховання: методичні рекомендації з дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Київ: НУБіП України, 2022. 65 с. URL: <http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/8781>

10. Рекомендовані джерела інформації

1. Дистанційне заняття на розвиток координаційних здібностей та сили м'язів всього тіла URL: <https://youtu.be/hYmSX6qwOMs> ;
2. Дистанційне заняття: «Фітнес» URL: <https://youtu.be/9ilmD5nGaCw> ;
3. Дистанційне заняття: «Фітнес» URL: <https://youtu.be/9I47ZkFCbwY> ;
4. Дистанційне заняття: «Фітнес» URL: <https://youtu.be/7nK-CD0w8hk> ;
5. Дистанційне заняття: «Фітнес» URL: <https://youtu.be/yVfjgbPOpFk>
6. Дистанційне заняття: «Фітнес» URL: <https://youtu.be/saA8YFOzQzk>
7. Дистанційне заняття: «Фітнес» URL: <https://youtu.be/DX635RzTLDU>