




	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра спорту і спортивних ігор		
Силабус вибіркового освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування»			
Галузь знань:		01 Освіта / Педагогіка	
Спеціальність:		017 Фізична культура і спорт	
Освітньо-професійна програма:		Тренер з видів спорту	
Рівень вищої освіти:		перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни:		Вибірковий освітній компонент	
Мова викладання:		українська	
Науково-педагогічні працівники:		ПІБ:	Воронетський Вадим Борисович
		Посада:	Старший викладач
		Вчений ступінь:	Кандидат педагогічних наук
		Телефон:	067 602 73 06
		E-mail:	voronetskyi@kpnu.edu.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор
		Профайл викладача:	https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/voronetskyi-vadym-borysovyh/
		ПІБ:	Гоншовський Вадим Миколайович
		Посада:	доцент
		Вчений ступінь:	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту
		Телефон:	
		E-mail:	honshovskyi@kpnu.edu.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор
		Профайл викладача:	https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/honshovskyi-vadym-mykolajovych/
		ПІБ:	Ліщук Василь Володимирович
		Посада:	Доцент кафедри спорту і спортивних ігор.
Вчений ступінь:		Доцент	
Телефон:		+38 097 275 46 42	
E-mail:		lishchuk@kpnu.edu.ua	
Робоче місце:		Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання	
Профайл викладача:		Ліщук Василь Володимирович	
	ПІБ:	Мельник Тетяна Григорівна	
	Посада:	Викладач кафедри спорту і спортивних ігор	
	Вчений ступінь:		
	Телефон:	067 999 26 82	
	E-mail:	melnyk.tatiana@kpnu.edu.ua	
	Робоче місце:	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор	
	Профайл викладача:	https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/melnyk-tetiana-hryhorivna/	
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8313		
Консультації	Мельник Т.Г.	Середа: упродовж дня	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор (аудиторія 222а)

	Ліщук В. В.	Вівторок: упродовж дня	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор (аудиторія 222а)
Анотація до курсу	<p>Вибірковий освітній компонент «Силова підготовка в системі спортивного тренування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Тренер з виду спорту (2 курс) розроблена для забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.</p> <p>Передбачає вивчення на лекційних заняттях семи тем, шість з яких розглядатимуться й поглиблено вивчатимуться на практичних заняттях.</p> <p>Опанування на відповідному теоретичному та практичному рівні ВОК «Силова підготовка в системі спортивного тренування» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати у своїй професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для успішного та результативного використання методів та засобів силової підготовки в системі спортивного тренування окремого виду спорту.</p>		
Мета та цілі курсу	<p>Полягає у формуванні загальних та спеціальних (фахових предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння загальними основами силової підготовки в процесі спортивного тренування та технологіями засобів та методів силової підготовки в обраному виді спорту.</p>		
Методи навчання	<p>Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання.</p>		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний).		
Результати навчання	<p>За результатами вивчення освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» в здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>програмні результати навчання</i>:</p> <p>ПРН 1 Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.</p> <p>ПРН 4 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p>ПРН 7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p>ПРН 8 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p><i>Завдання дисципліни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт загальні та фахові, компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту»; - опанувати навчальний матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні. 		
Компетентності:	<p>Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти СВО «бакалавр» формується <i>інтегральна компетентність</i>:</p> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ЗК 01 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. - ЗК 03 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій. - ЗК 09 Навички міжособистісної взаємодії. - ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним. - ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <p><i>Спеціальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - СК 01 здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; - СК 02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; - СК 03 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. - СК 05 здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; - СК 12 здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>Після закінчення навчання за освітньо-професійною програмою фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи, тощо) 3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції); 3475 – Інструктор-методист спортивної школи; 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту; 		

Пререквізити	Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями дисципліни «Силова підготовка в системі спортивного тренування»: «Історія фізичної культури», «Підвищення спортивної майстерності», «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини з основами спортивної метрології», «Психолого-педагогічні аспекти в спорті».		
Пореквізити	Набутті теоретичні знання практичні вміння та навички з освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Підвищення спортивної майстерності», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах спеціалізованої підготовки» «Курсова робота з підвищення спортивної майстерності».		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика освітнього компоненту	
		денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
	Рік навчання/ рік викладання	2-й	2-й
	Семестр вивчення	III семестр	III семестр
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Вибірковий освітній компонент	
	Кількість кредитів ЄКТС	4	4
	Загальний обсяг годин	120 годин	120 години
	Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
	Лекційні заняття	20 годин	8 годин
	Практичні заняття	20 годин	8 годин
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	80 годин
	Форма підсумкового контролю	Залік	залік
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<p>Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (105), мультимедійний проектор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проектора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.</p> <p>Для проведення практичних занять, використовується спортивний (тренажерний) зал № 6, аудиторія № 01</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - штанги; - гантелі; - стійки; - гирі; - тренажери; - перекладини; - резинки. 		
Політики курсу	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивного тренування»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання; - критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету; - здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компонента за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»; - здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю; - здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для 		

даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;
- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;
- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;
- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;
- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;
- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету. (<https://tinyurl.com/2p82fw75>).

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/bkxyp>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/cxmzn>).

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<http://surl.li/idvnd>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Схема курсу	Денна форма здобуття вищої освіти	
	Р	Кількість годин у тому числі

Назви змістових модулів і тем		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1 Основи спортивно-масової роботи							
Разом за змістовим модулем 1	120	20	20	-	-	80	-
Разом	120	20	20	-	-	80	-
Заочна форма здобуття вищої освіти							
Назви змістових модулів і тем	разом	Кількість годин у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Заочна форма здобуття вищої освіти							
Змістовий модуль 1 Основи спортивно-масової роботи							
Разом за змістовим модулем 1	120	8	8	-	-	104	-
Разом	120	8	8	-	-	104	-
Форми та методи оцінювання	Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Тренер з виду спорту СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, проведення фрагментів тренувань, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, екзамен.						
Критерії оцінювання	<p style="text-align: center;">Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять</p> <p>З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (http://surl.li/hwbc).</p> <p>Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.</p> <p>Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:</p> $R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times BB$ <p>де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль; CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю; BB – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.</p> <p>Наприклад: Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивної Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивного тренування» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 6 оцінок, а саме: 10, 11, 9, 9, 10, 11. Ваговий бал ЗМ 1 складає 100 балів.</p> <p>Дії НПП, або здобувача: - визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 10 балів; - отримані значення підставити у формулу:</p> $R = ((0,05 \times 10) + 0,4) \times 80 = 72$ <p>Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Силова підготовка в системі спортивного тренування» отримав – 72 бали.</p>						
Поточний і модульний контроль (100 балів)						Сума	

	Змістовий модуль 1	Модульна контрольна робота	100 балів
	Поточний контроль 80 балів	20 балів	
Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти			
Змістовий модуль 1 (80 балів)			
	1. Індивідуальна письмова робота з елементами аналізу ролі силової підготовки в обраному виді спорту.		4-12
	2. Порівняльний аналіз переваг та недоліків двох методів розвитку силових здібностей за вибором.		4-12
	3. Створення вибірки домінантних соматотипів на основі діаграми Д.Таннера з використанням фото десяти видатних спортсменів-представників обраного виду спорту.		4-12
	4. Техніка виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів тулуба <ul style="list-style-type: none"> - Підтягування на перекладині зворотнім хватом - Підтягування на перекладині прямим хватом - Тяга вертикального блоку перед собою - Тяга вертикального блоку за шию - Тяга горизонтального блоку - Тяга гантелі одною рукою - Тяга штанги, стоячи в нахилі - Тяга Т-подібного грифа - Станова тяга штанги на прямих ногах - Станова тяга 		4-12
	5. Техніка виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів вільних кінцівок плечового поясу <ul style="list-style-type: none"> - Жим штанги лежачи - Армійський жим з штангою - Підйом гантелей в сторони в нахилі - Підйом штанги на біцепс стоячи - Жим штанги лежачи вузьким хватом - Віджимання від підлоги з вузькою постановкою рук - Жим гантелі з-за голови - Відведення гантелі назад в нахилі. 		4-12
	6. Техніка виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок <ul style="list-style-type: none"> - Присідання зі штангою на плечах - Фронтальні присідання - Жим ногами - Розгинання ніг - Згинання ніг - Болгарський спліт - Випади - Присідання в ножиці - Зведення/ розведення ніг 		4-12
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Рекомендована література. Основна 1. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп. 2. Платонов В. М., Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с.		

3. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студентокопауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця, Планер, 2014, 616 с.

Допоміжна

1. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. Мелітопольський державний педагогічний університет. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2018, URL: https://www.researchgate.net/publication/339291922_ATLETICNA_GIMNASTIKA_AK_ZASIB_ROZVI_TKU_SILOVOI_PIDGOTOVKI_STUDENTIV-UNAKIV_VISIH_NAVCALNIH_ZAKLADIV
2. Корнієнко, С. Основні чинники використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (53), 2021, С. 86-94. URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/461>
3. Правила змагань з пауерліфтингу, 79 с., Постанова Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року № 220
URL: <https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2020/11/Правила-пауерліфтинг-2020new.pdf>
4. Корнієнко, С. Силова підготовка спортсменів-єдиноборців: деякі методичні аспекти проблеми. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (56), 2021, С. 151-158.
URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/498>
5. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Мельник Т.Г., Шандригось В.І., Попович О.І., Оліярник В.І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, випуск 5 (150) 2022
URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/788/774>
6. Саєнко В. Г., Мішельман С. В. Швидкісно-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : 36. тез V Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. метод. конф. Ат: X. : Акад. ВВ МВС України, 2011. С. 53-58 Volume: 5,
URL: https://www.researchgate.net/publication/308349409_Svidkisno-silova_pidgotovka_v_kontaktnih_vidah_shidnih_edinoborstv

Локація	Згідно розкладу https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/
---------	--