

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «ХАРКІВСЬКИЙ
КОМП'ЮТЕРНО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НТУ «ХП»**

**ОДЕСЬКИЙ ЛЦЕЙ «ОСВІТНІ РЕСУРСИ ТА ТЕХНОЛОГІЧНИЙ
ТРЕНІНГ» №94 ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА (ЗЕСВА) ЖАБОТИНСЬКОГО
ОДЕСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**



МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

«В ЄДНОСТІ – НАША СИЛА»

предмет:

«Фізична культура»

Авторський колектив

Навчальний заклад	ПІБ автора	Посада
Відокремлений структурний підрозділ «Харківський комп'ютерно-технологічний фаховий коледж НТУ «ХП»	Лапіна Валерія Юріївна Мірошник Світлана Василівна Сердечний Володимир Владиславович Залевська Анна Валеріївна	викладачка дисципліни «Фізичне виховання» викладачка дисципліни «Фізичне виховання» викладач дисципліни «Фізичне виховання» заступниця директорки з виховної роботи
Одеський ліцей «Освітні ресурси та технологічний тренінг» № 94 імені Володимира (Зєєва) Жаботинського Одеської міської ради	Міщенко Наталія Іванівна	викладачка предмета «Фізична культура»

«В єдності – наша сила». Методична розробка : онлайн змагання із силової підготовки з предмета «Фізична культура» для учнів 9-х класів та студентів І курсів закладів фахової передвищої освіти / Лапіна В. Ю., Мірошник С. В., Сердечний В. В., Залевська А. В., Міщенко Н. І. – Харків, Одеса, 2025. – 31 с. : іл.

Методична розробка висвітлює організацію онлайн-змагань із силової підготовки «В єдності – наша сила» як інноваційної форми фізичного виховання в умовах дистанційного та змішаного навчання. Захід поєднує освітню, виховну та соціальну складові, сприяє адаптації першокурсників, формуванню командного духу, виявленню спортивно обдарованих студентів і популяризації здорового способу життя. Змагання урізноманітнюють освітній процес, активізують мотивацію до самореалізації та залишаються ефективними й у дистанційному, і в очному форматі навчання.

ЗМІСТ

ВСТУП _____ 4

I. Положення про онлайн змагання із силової підготовки

«В єдності – наша сила» _____ 5

II. Програма змагань _____ 7

III. Звіт про онлайн змагання із силової підготовки

«В єдності – наша сила» _____ 21

ДОДАТКИ _____ 24

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ _____ 31

ВСТУП

У контексті сучасних викликів освітнього процесу, зокрема переходу до дистанційного або змішаного формату навчання, особливої актуальності набуває пошук ефективних форм фізичного виховання, здатних не лише підтримати фізичну активність студентів, а й сприяти їхній соціальній адаптації. Онлайн-змагання із силової підготовки «В єдності – наша сила» це яскравий приклад інноваційного підходу, що поєднує освітню, виховну та соціальну місії.

Цей захід має чітко виражену адаптаційну спрямованість, надто для першокурсників, які лише починають свій шлях у коледжі. Змагання допомагають їм краще інтегруватися в навчальне середовище, ознайомитися зі спортивними традиціями закладу, відчувати себе частиною єдиного студентського колективу. Через участь у спільних активностях формується емоційний зв'язок із коледжем, зміцнюється почуття належності та командного духу.

Окрім того, змагання це ефективний інструмент для виявлення фізично підготовлених, талановитих студентів, які можуть стати основою спортивної команди коледжу та гідно представляти його на різних рівнях. Водночас захід сприяє формуванню культури регулярних занять фізичною культурою і спортом, розвитку самодисципліни, відповідальності за власне здоров'я та фізичну форму.

Регулярна участь у таких заходах, навіть у форматі онлайн, урізноманітнює навчальний процес, активізує внутрішню мотивацію до самореалізації, створює умови для позитивної конкуренції та консолідації студентського середовища. Змагання «В єдності – наша сила» не лише відповідають сучасним освітнім тенденціям, а й зберігають свою ефективність у традиційній очній формі навчання, залишаючись потужним засобом виховання, згуртування та фізичного розвитку молоді.

ПОЛОЖЕННЯ

про проведення онлайн-змагань із силової підготовки
серед студентів першого курсу
з нагоди Дня захисників і захисниць України
«В єдності – наша сила!»



1. Строки проведення

13 – 20 жовтня 2025 року.

2. Учасники змагань

Студенти 1 курсів основної групи.

3. Програма змагань:

Дівчата

1. «Планка» на передпліччях – максимальний час виконання;
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на прямих руках (стоячи на колінах) – максимальна кількість повторень;
3. Черевний прес – максимальна кількість повторень.



Юнаки



1. Підтягування на перекладині – максимальна кількість повторень.
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на прямих руках (стоячи на носках) – максимальна кількість повторень;
3. «Планка» на передпліччях – максимальний час виконання;

4. Черевний прес – максимальна кількість повторень.

4. Кількість конкурсів

Кожен учасник має право брати участь у **будь-якій кількості конкурсів** за власним бажанням.

3. Підбиття підсумків

До **15:00 20 жовтня** кожен учасник повинен надіслати:

- Покликання на відео (у прискореному форматі);
- Короткий коментар до нього (наприклад: - «Планка» на передпліччях, час виконання – 265 секунд; - «Підтягування на перекладині», кількість повторень – 11 разів).

Матеріали надсилаються на сторінку навчальної групи в Classroom, тема: «В єдності – наша сила».

Матеріали, надіслані після зазначеного часу, не прийматимуться та не оцінюватимуться.

4. Нагородження

Усі учасники отримають персональну грамоту за активну участь.

Учасники, які посядуть 1 – 3 місця, отримають грамоту за призове місце замість грамоти за участь.

Суддівство

Оцінювання техніки, кількості повторень та часу виконання здійснюють викладачі фізичної культури та фізичного виховання коледжу.

Висвітлення в ЗМІ

Матеріали змагань (Положення, протоколи, підсумкова таблиця, звіт тощо) будуть розміщені на:

- сайті коледжу;
- сайтах спортивних установ міста Харків.

ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ

IT-
COLLEGE.COM.UA

Відокремлений структурний підрозділ "Харківський
комп'ютерно-технологічний фаховий коледж НТУ "ХПІ"



- **ДЕНЬ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ** – ДЕРЖАВНЕ СВЯТО УКРАЇНИ, ЩО ВІДЗНАЧАЄТЬСЯ ЩОРОКУ 1 ЖОВТНЯ В ДЕНЬ ПОКРОВИ ПРЕСВЯТОЇ БОГОРОДИЦІ. ЗАПОЧАТКОВАНО 14 ЖОВТНЯ 2014 РОКУ ПРЕЗИДЕНТСЬКИМ УКАЗОМ ІЗ НАЗВОЮ «ДЕНЬ ЗАХИСНИКА УКРАЇНИ». ЧЕРЕЗ РЕФОРМУ ЦЕРКОВНОГО КАЛЕНДАРЯ В УКРАЇНІ З 2023 РОКУ СВЯТКУВАННЯ ПЕРЕНЕСЕНО З 14 ЖОВТНЯ НА 1 ЖОВТНЯ.
- У СЕРПНІ 2021 РОКУ СВЯТО БУЛО ПЕРЕЙМЕНОВАНО НА «ДЕНЬ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ» ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ СТАТЕВОЇ РІВНОСТІ.



**До уваги студентів та класних керівників
навчальних груп першого курсу!**

**З нагоди Дня захисників і захисниць України,
у період з
13 по 20 жовтня 2025 року,
серед студентів першого курсу коледжу
відбудуться **онлайн-змагання із силової підготовки**
під гаслом
«В єдності-наша сила»**



«В ЄДНОСТІ - НАША СИЛА»

ДО УВАГИ СТУДЕНТІВ ТА КЛАСНИХ КЕРІВНИКІВ
НАВЧАЛЬНИХ ГРУП **ПЕРШОГО КУРСУ!**

З НАГОДИ ДНЯ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ
УКРАЇНИ, У ПЕРІОД З **13 ПО 20 ЖОВТНЯ** 2025
РОКУ, СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ
КОЛЕДЖУ ПРОВОДИТИМУТЬСЯ **ОНЛАЙН-**
ЗМАГАННЯ З СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ

«В ЄДНОСТІ — НАША СИЛА!»





ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ (ДІВЧАТА)

1 – «ПЛАНКА» НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯХ (МАКСИМАЛЬНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ). ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ – УПОР НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯХ НА ШИРИНІ ПЛЕЧЕЙ, НОГИ РАЗОМ АБО НА ШИРИНІ ПЛЕЧЕЙ. 1 – УТРИМУВАТИ ПРЯМУ ЛІНІЮ – ПОТИЛИЦЯ, СПИНА, СТЕГНА.

2 – ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ НА ПРЯМИХ РУКАХ, СТОЯЧИ НА КОЛІНАХ (МАКСИМАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРЕНЬ). 1 – ЗІГНУТИ РУКИ В ЛІКТЯХ, ТОРКНУТИСЯ ГРУДЬМИ ПІДЛОГИ; 2 – ПОВЕРНУТИСЯ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ.

3 – ЧЕРЕВНИЙ ПРЕС (МАКСИМАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРЕНЬ). ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ – ЛЕЖАЧИ НА СПИНИ (ПОТИЛИЦЯ, ЛОПАТКИ, СІДНИЦІ ТА ПІДОШВИ ТОРКАЮТЬСЯ ГІМНАСТИЧНОЇ МАТИ), НОГИ ЗІГНУТІ В КОЛІНАХ ПІД КУТОМ 90 ГРАДУСІВ (НОГИ ЗАБОРОНЕНО ФІКСУВАТИ!), РУКИ ЗА ГОЛОВОЮ. 1 – ПІДНЯТИ ТУЛУБ, ТОРКНУТИСЯ ЛІКТЯМИ КОЛІН; 2 – ПОВЕРНУТИСЬ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ.

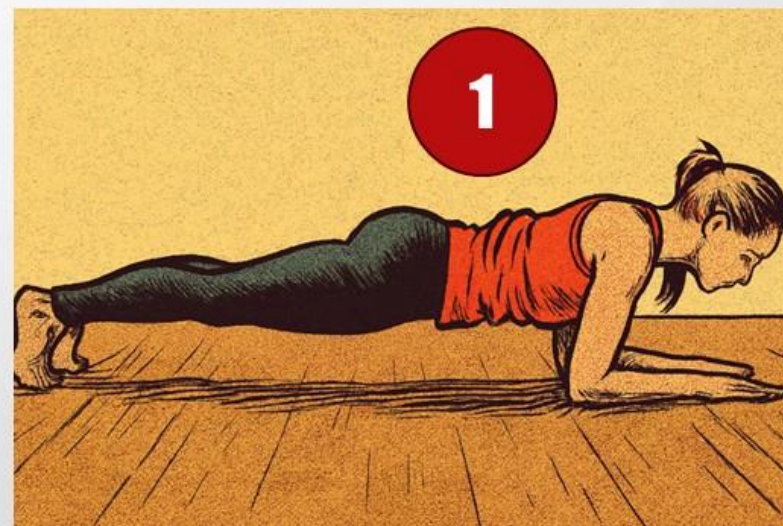


ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ (ДІВЧАТА)

3. «ПЛАНКА» НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯХ

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ: УПОР НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯХ,
КИСТІ НА ШИРИНІ ПЛЕЧЕЙ, НОГИ РАЗОМ АБО НА
ШИРИНІ ПЛЕЧЕЙ

1. УТРИМУВАТИ ТІЛО В ПРЯМІЙ ЛІНІЇ: ПОТИЛИЦЯ,
СПИНА, ТАЗ — НА ОДНІЙ ОСІ.





ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ (ДІВЧАТА)

2. ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ НА КОЛІНАХ

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ: УПОР ЛЕЖАЧИ НА ПРЯМИХ РУКАХ, КОЛІНА НА ПІДЛОЗІ.

1. ЗІГНУТИ РУКИ В ЛІКТЯХ, ТОРКНУВШИСЬ ГРУДЬМИ ПІДЛОГИ.
2. ВИПРЯМИТИ РУКИ, ПОВЕРТАЮЧИСЬ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ.





ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ (ДІВЧАТА)

3. ЧЕРЕВНИЙ ПРЕС

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ: ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ, ПОТИЛИЦЯ, ЛОПАТКИ, СІДНИЦІ ТА ПІДОШВИ ТОРКАЮТЬСЯ ГІМНАСТИЧНОЇ МАТИ; НОГИ ЗІГНУТІ В КОЛІНАХ ПІД КУТОМ 90° (НОГИ ЗАБОРОНЕНО ФІКСУВАТИ!), РУКИ ЗА ГОЛОВОЮ.

1. ПІДНЯТИ ТУЛУБ, ТОРКНУВШИСЬ ЛІКТЯМИ КОЛІН.
2. ПОВЕРНУТИСЯ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ.





ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ (ЮНАКИ)

1 – ПІДТЯГУВАННЯ НА ПЕРЕКЛАДИНІ (МАКСИМАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРЕНЬ). ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ – ВИС НА ПРЯМИХ РУКАХ ХВАТОМ ЗВЕРХУ, РУКИ НА ШИРИНІ ПЛЕЧЕЙ. 1 – ЗІГНУТИ РУКИ, ВИВЕСТИ ПІДБОРІДДЯ ВИЩЕ ПЕРЕКЛАДИНИ; 2 – ПОВЕРНУТИСЬ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ.

2 – ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ НА ПРЯМИХ РУКАХ, СТОЯЧИ НА НОСКАХ (МАКСИМАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРЕНЬ). 1 – ЗІГНУТИ РУКИ В ЛІКТЯХ, ТОРКНУТИСЯ ГРУДЬМИ ПІДЛОГИ; 2 – ПОВЕРНУТИСЬ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ.

3 – «ПЛАНКА» НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯХ (МАКСИМАЛЬНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ). ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ – УПОР НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯХ НА ШИРИНІ ПЛЕЧЕЙ, НОГИ РАЗОМ АБО НА ШИРИНІ ПЛЕЧЕЙ. 1 – УТРИМУВАТИ ПРЯМУ ЛІНІЮ – ПОТИЛИЦЯ, СПИНА, СТЕГНА.

4 – ЧЕРЕВНИЙ ПРЕС (МАКСИМАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРЕНЬ). ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ – ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ (ПОТИЛИЦЯ, ЛОПАТКИ, СІДНИЦІ ТА ПІДОШВИ ТОРКАЮТЬСЯ ГІМНАСТИЧНОЇ МАТИ), НОГИ ЗІГНУТІ В КОЛІНАХ ПІД КУТОМ 90 ГРАДУСІВ (НОГИ ЗАБОРОНЕНО ФІКСУВАТИ!), РУКИ ЗА ГОЛОВОЮ. 1 – ПІДНЯТИ ТУЛУБ, ТОРКНУТИСЯ ЛІКТЯМИ КОЛІН; 2 – ПОВЕРНУТИСЬ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ.

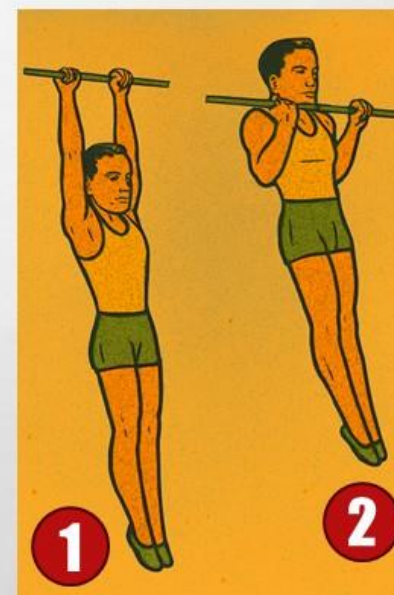


ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ (ЮНАКИ)

1. ПІДТЯГУВАННЯ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ: ВИС НА ПРЯМИХ РУКАХ, ХВАТ ЗВЕРХУ, КИСТІ НА ШИРИНІ ПЛЕЧЕЙ.

1. ЗІГНУТИ РУКИ В ЛІКТЯХ, ПІДНЯТИ ПІДБОРІДДЯ ВИЩЕ РІВНЯ ПЕРЕКЛАДИНИ.
2. ПЛАВНО ПОВЕРНУТИСЯ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ.



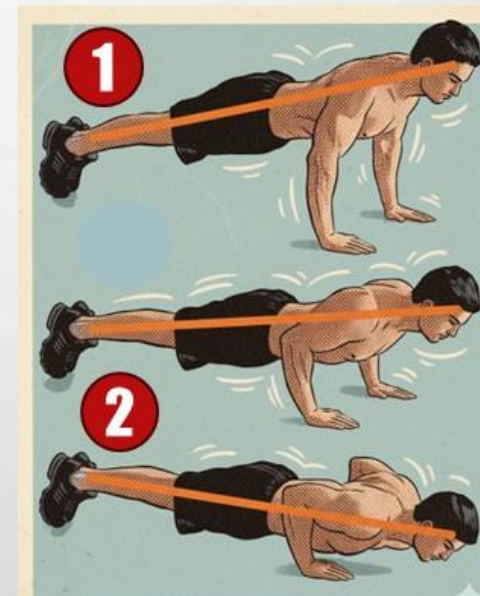


ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ (ЮНАКИ)

2. ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ НА НОСКАХ

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ: УПОР ЛЕЖАЧИ НА ПРЯМИХ РУКАХ, ОПОРА НА НОСКИ, ТІЛО ВИТЯГНУТЕ В ОДНУ ЛІНІЮ.

1. ЗІГНУТИ РУКИ В ЛІКТЯХ, ТОРКНУТИСЯ ГРУДЬМИ ПІДЛОГИ.
2. ПОВЕРНУТИСЯ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ.





ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ (ЮНАКИ)

3. «ПЛАНКА» НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯХ

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ: УПОР НА
ПЕРЕДПЛІЧЧЯХ, КИСТІ НА ШИРИНІ ПЛЕЧЕЙ,
НОГИ РАЗОМ АБО НА ШИРИНІ ПЛЕЧЕЙ

1. УТРИМУВАТИ ТІЛО В ПРЯМІЙ ЛІНІЇ: ПОТИЛИЦЯ,
СПИНА, ТАЗ — НА ОДНІЙ ОСІ.





ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ (ЮНАКИ)

3. ЧЕРЕВНИЙ ПРЕС

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ: ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ, ПОТИЛИЦЯ, ЛОПАТКИ, СІДНИЦІ ТА ПІДОШВИ ТОРКАЮТЬСЯ ГІМНАСТИЧНОЇ МАТИ; НОГИ ЗІГНУТІ В КОЛІНАХ ПІД КУТОМ 90° (НОГИ ЗАБОРОНЕНО ФІКСУВАТИ!), РУКИ ЗА ГОЛОВОЮ.

1. ПІДНЯТИ ТУЛУБ, ТОРКНУВШИСЬ ЛІКТЯМИ КОЛІН.
2. ПОВЕРНУТИСЯ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ.





ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ

- **УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ:** ДО УЧАСТИ ДОПУСКАЮТЬСЯ СТУДЕНТИ 1 КУРСІВ ОСНОВНОЇ ГРУПИ. УЧАСНИК АБО УЧАСНИЦЯ МАЄ ПРАВО ВЗЯТИ УЧАСТЬ У БУДЬ-ЯКІЙ КІЛЬКОСТІ КОНКУРСІВ НА СВІЙ РОЗСУД.
- **ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ:** КОЖЕН УЧАСНИК ЗМАГАНЬ ПОВИНЕН НАДІСЛАТИ НЕ ПІЗНІШЕ **15 ГОДИНИ 20 ЖОВТНЯ** ПОКЛИКАННЯ НА ВІДЕО (У ПРИСКОРЕНОМУ ФОРМАТІ) ДО СВОЄЇ НАВЧАЛЬНОЇ ГРУПИ В CLASSROOM, ТЕМА **«В ЄДНОСТІ - НАША СИЛА»**.

Захищати — означає бути
сильним!

з Днем захисників
і захисниць України!



В єдності - наша сила: першокурсники коледжу випробували себе в силовому онлайн-змаганні

Жовтень у ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ» ознаменувався не лише навчальними здобутками, а й справжнім святом сили, витривалості та патріотизму. З 13 по 20 жовтня студенти першого курсу взяли участь в онлайн-змаганні «В єдності — наша сила», присвяченому Дню захисників і захисниць України — святу, що символізує мужність, гідність і незламність українського народу.

Це був дебют для наших новачків — перше фізичне випробування, яке стало не просто конкурсом, а знаком поваги до захисників і захисниць, а також нагодою проявити себе в командному дусі.

Програма змагань: сила в дії

Дівчата змагалися в трьох дисциплінах:

1. «Планка» на передпліччях»;
2. «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на колінах»;
3. «Черевний прес».

Юнакам запропонували чотири випробування:

1. «Підтягування на перекладині»;
2. «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на носках»;
3. «Планка на передпліччях»;
4. «Черевний прес».

Кожен учасник міг обрати будь-яку кількість вправ. А ті, хто пройшов повну програму, отримали почесні народні звання:

Лицарі сили — Прісухін Костянтин (ОПК 115), Проценко Ярослав (РПЗ 125), Синько Артем (ПТ 115), Панченко Артем (ТО 115), Михайліченко Гліб (ЗА 115).

Берегині сили — Денисенко Поліна (РПЗ 125), Стром Марина (ВВ 115), Ліхтіна Ярослава (РПЗ 125).

Юнаки: сила, витривалість, рекорди

У вправі «Підтягування на перекладині» перемогу здобув Прісухін Костянтин (ОПК 115) — 20 повторень. Другим став Сітало Михайло (ОПК 125)

— 19 разів. Третє місце поділили Проценко Ярослав (РПЗ 125), Бурда Данило (ПТ 115) та Синько Артем (ПТ 115) — по 12 повторень.

У «Згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи» знову лідирував Прісухін Костянтин — 59 разів. Друге місце — Панченко Артем (ТО 115) — 57 разів. Третє — Ткач Ігор (ВВ 115) — 44 повторення.

У «Планці» найкращим став Бутенко Ярослав (РПЗ 115) — 185 секунд. Друге місце — Прісухін Костянтин (ОПК 115) — 140 секунд. Третє — Отченашко Іван (РПЗ 115) — 129 секунд.

У «Черевному пресі» Прісухін Костянтин (ОПК 115) встановив вражаючий результат — 198 повторень, що претендує на рекорд коледжу. Друге місце — Бутенко Ярослав (РПЗ 115) — 50 разів. Третє — Панченко Артем (ТО 115) — 47 повторень.

Дівчата: витонченість сили і волі

У «Планці» всі учасниці показали гідні результати. Перемогла Немирич Ніка (ОПК 125) — 93 секунди. Друге місце — Денисенко Поліна (РПЗ 125) — 86 секунд. Третє — Стром Марина (ВВ 115) — 81 секунда.

У «Згинанні рук в упорі лежачи на колінах» знову лідирувала Немирич Ніка (ОПК 125) — 40 повторень. Друге місце — Денисенко Поліна (РПЗ 125) — 21 раз. Третє — Ліхтіна Ярослава (РПЗ 125) — 20 повторень.

У «Черевному пресі» найкращою стала Стром Марина (ВВ 115) — 40 повторень. За нею — Денисенко Поліна (РПЗ 125) — 22 рази. Третє місце — Ліхтіна Ярослава (РПЗ 125) — 19 повторень.

Підсумки: перемога духу

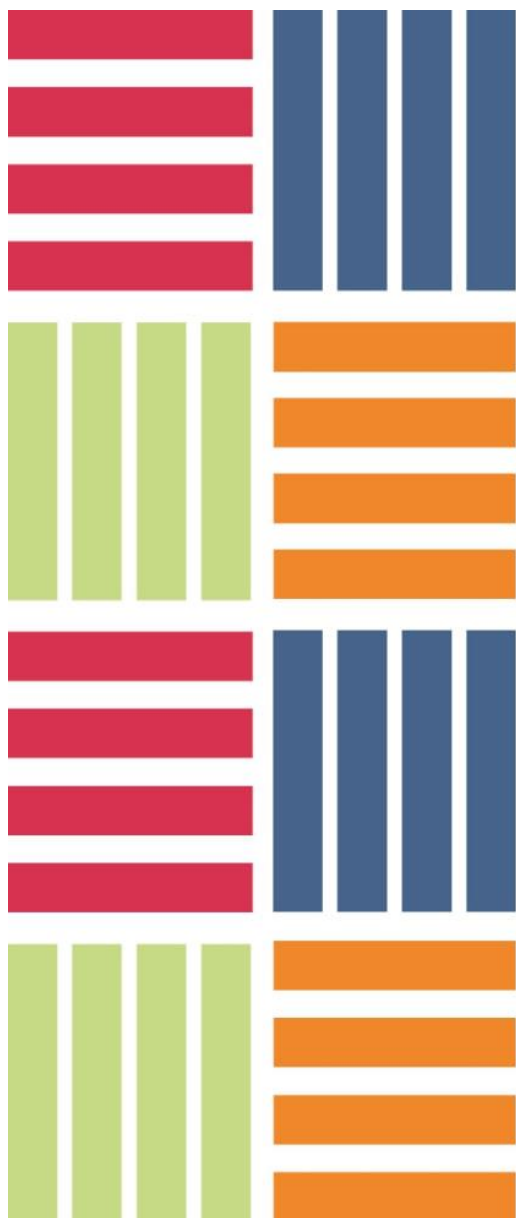
Усі учасники були нагороджені грамотами за активну участь та спортивні досягнення. Але головне — це не цифри, а атмосфера єдності, підтримки та віри в себе. Молодь показала, що сила — це не лише фізичний показник, а й внутрішній стрижень, здатність діяти, підтримувати і перемагати.

Щиро дякуємо всім студентам, викладачам та організаторам, які зробили це змагання яскравим і пам'ятним.

Низький уклін захисникам і захисницям України — завдяки вашій мужності ми маємо змогу жити, навчатися і зростати під мирним небом.

Місце	Підтягування на перекладині	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	«Планка» на передпліччях	Черевний прес
1	Прісухін Костянтин	Прісухін Костянтин	Бутенко Ярослав	Прісухін Костянтин
2	Сігало Михайло	Панченко Артем	Прісухін Костянтин	Бутенко Ярослав
3	Проценко Ярослав Бурда Данило Синько Артем	Ткач Ігор	Отченашко Іван	Панченко Артем

Місце	«Планка» на передпліччях	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на руках, стоячи на колінах	Черевний прес
1	Немирич Ніка	Немирич Ніка	Стром Марина
2	Денисенко Поліна	Денисенко Поліна	Денисенко Поліна
3	Стром Марина	Ліхтіна Ярослава	Ліхтіна Ярослава



ВСП "ХКТФК НТУ "ХПІ"



ГРАМОТА

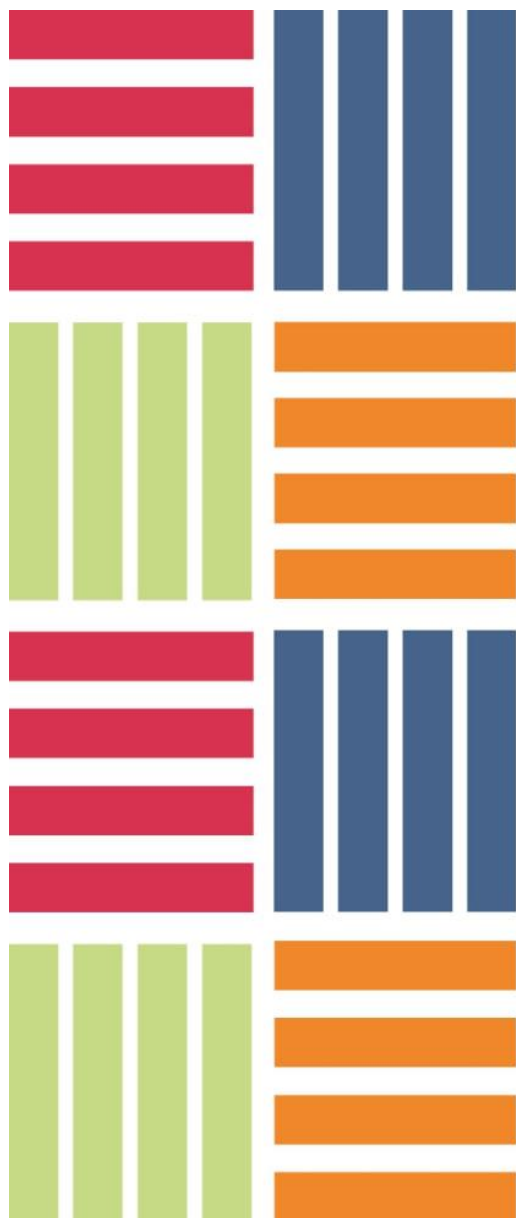
нагороджується

**НІКА
НЕМИРИЧ**

За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки
«В єдності - наша сила»,
(вправа «Планка» на передпліччях,
результат — 93 секунди)

ІРИНА ДІДУХ
ДИРЕКТОР

20 Жовтень 2025 р.
ДАТА



ВСП "ХКТФК НТУ "ХПІ"



ГРАМОТА

нагороджується

**НІКА
НЕМИРИЧ**

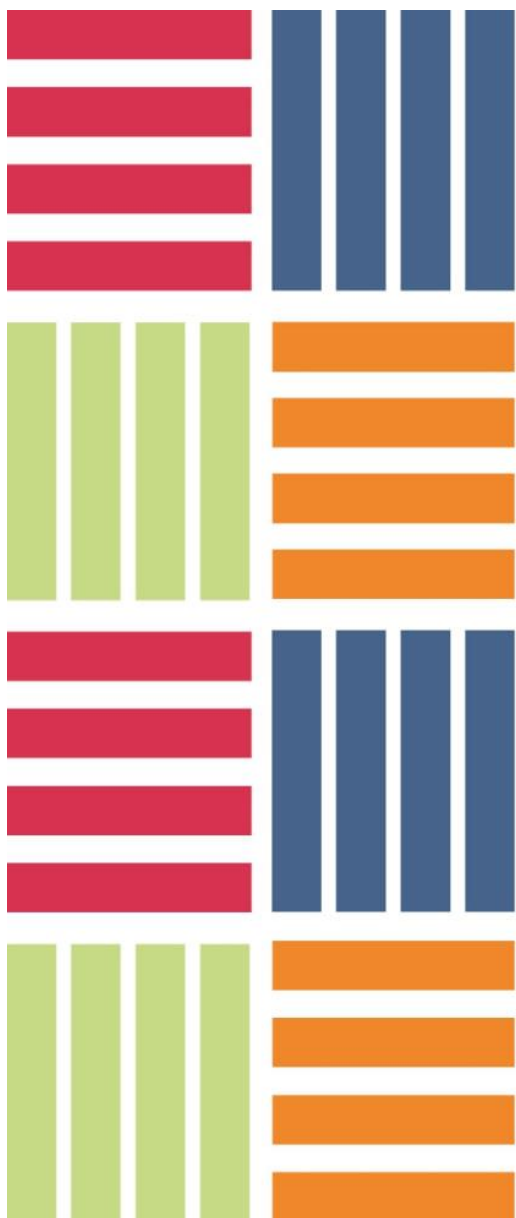
За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки
«В єдності - наша сила»,
(вправа Згинання і розгинання рук в упорі лежачи,
стоячи на колінах, результат — 40 разів)

ІРИНА ДІДУХ

ДИРЕКТОР

20 Жовтень 2025 р.

ДАТА



ВСП "ХКТФК НТУ "ХПІ"



ГРАМОТА

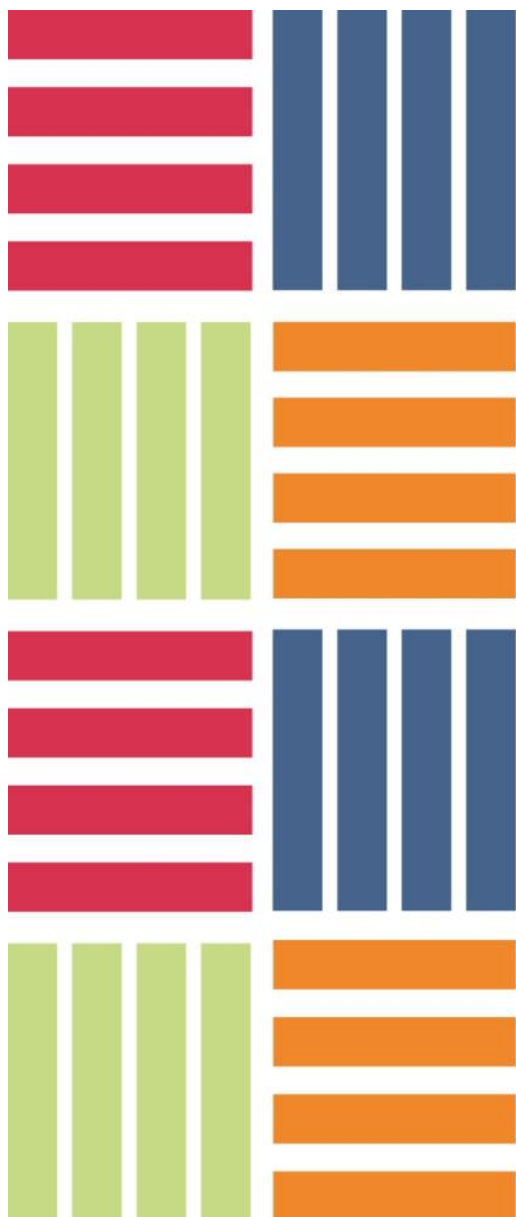
нагороджується

**МАРИНА
СТРОМ**

За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки
«В єдності - наша сила»,
(вправа Черевний прес, результат — 40 разів)

ІРИНА ДІДУХ
ДИРЕКТОР

20 Жовтень 2025 р.
ДАТА



ВСП "ХКТФК НТУ "ХПІ"

ГРАМОТА

нагороджується

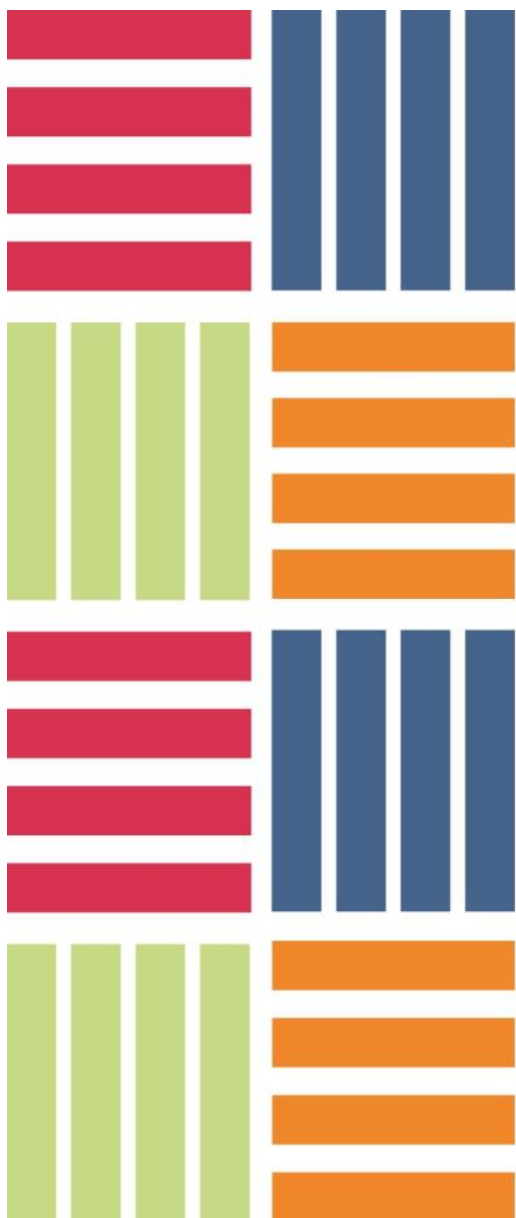


КОСТЯНТИН ПРІСУХІН

За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки
«В єдності - наша сила»,
(вправа Підтягування на перекладині, результат —
20 разів)

ІРИНА ДІДУХ
ДИРЕКТОР

20 Жовтень 2025 р.
ДАТА



ВСП "ХКТФК НТУ "ХПІ"

ГРАМОТА

нагороджується



КОСТЯНТИН ПРІСУХІН

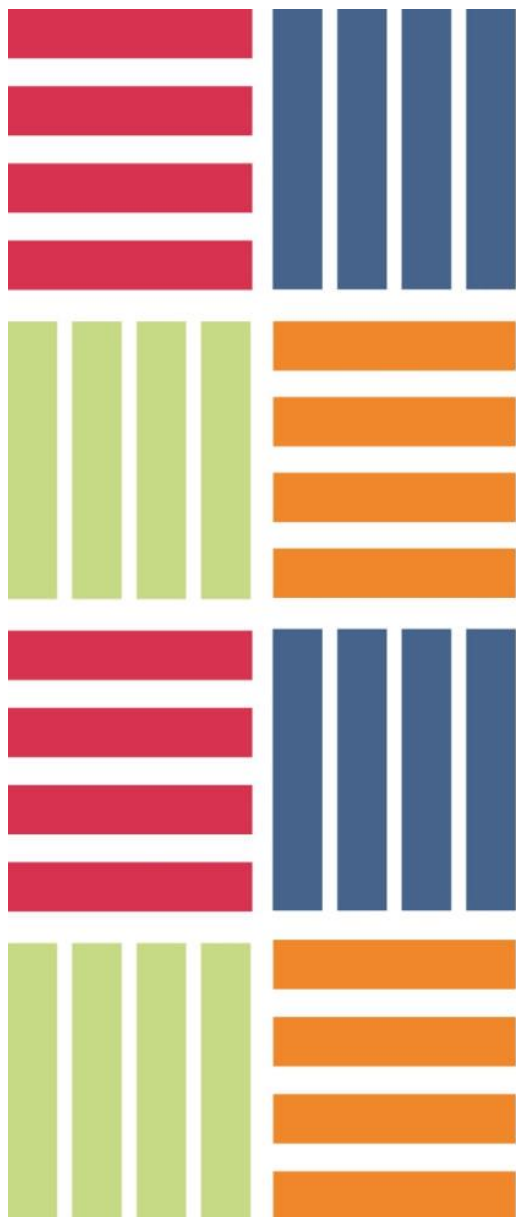
За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки
«В єдності - наша сила»,
(вправа Згинання і розгинання рук в упорі лежачи,
результат — 59 разів)

ІРИНА ДІДУХ

ДИРЕКТОР

20 Жовтень 2025 р.

ДАТА



ВСП "ХКТФК НТУ "ХПІ"

ГРАМОТА

нагороджується



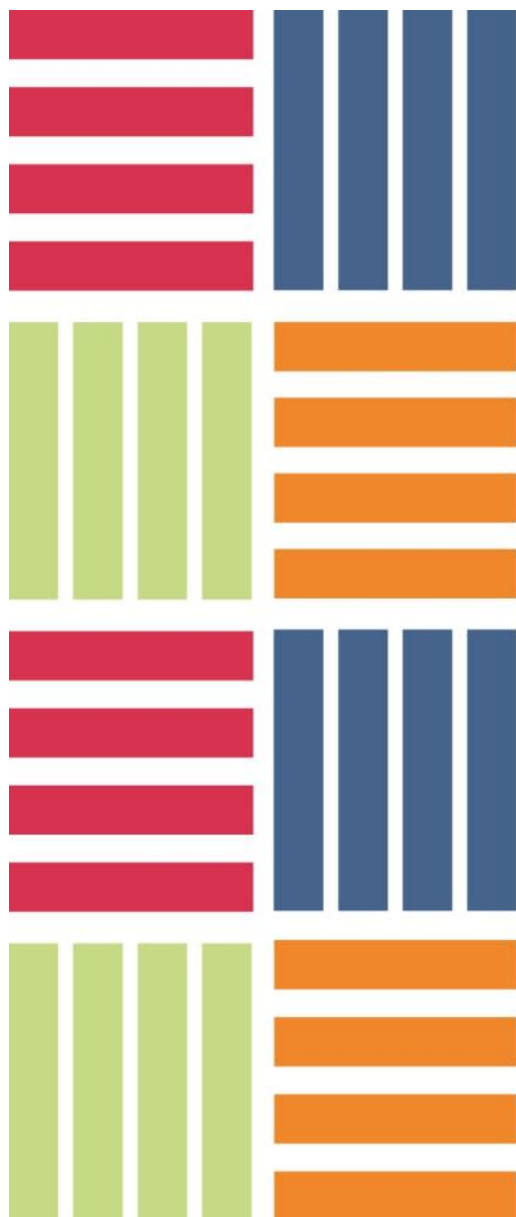
ЯРОСЛАВ БУТЕНКО

За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки
«В єдності - наша сила»,
(вправа «Планка» на передпліччях, результат — 185 секунд)

ІРИНА ДІДУХ
ДИРЕКТОР

20 Жовтень 2025 р.

ДАТА



ВСП "ХКТФК НТУ "ХПІ"

ГРАМОТА

нагороджується



КОСТЯНТИН ПРІСУХІН

За I місце в онлайн-змаганнях із силової підготовки
«В єдності - наша сила»,
(вправа Черевний прес, результат — 198 разів)

ІРИНА ДІДУХ

ДИРЕКТОР

20 Жовтень 2025 р.

ДАТА

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. В єдності – наша сила: першокурсники коледжу випробували себе в силовому онлайн-змаганні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ct-college.net/2025/10/20/%D0%B2-%D1%94%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B0-%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B0-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%BB/>