

**Силабус курсу «Фізичне виховання» (хатха йога)
група спортивного удосконалення**

Назва курсу	«Фізичне виховання» (хатха йога)
Адреса викладання курсу	Навчально-спортивний комплекс ЛНУ імені Івана Франка, Черемшини, 31
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Кафедра фізвиховання та спорту
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	01 Освіта/Педагогіка, 02 Культура і мистецтво, 03 Гуманітарні науки, 05 Соціальні та поведінкові науки, 06 Журналістика та інформатика, 07 Управління та адміністрування, 08 Право, 09 Біологія, 10 Природничі науки, 11 Математика та статистика, 12 Інформаційні технології, 17 Електроніка та телекомунікації, 24 Сфера обслуговування, 29 Міжнародні відносини
Викладачі курсу	Можаровська Світлана Петрівна, ст.викладач
Контактна інформація викладачів	mozarovskasvitlana@gmail.com
Консультації по курсу відбуваються	щоп'ятниці, 17.30-18.30 год. (Черемшини 31, зал ЛФК, онлайн)
Сторінка курсу	
Інформація про курс	Курс розроблено таким чином, щоб надати студенту необхідні знання з історії розвитку хатха йога, термінологію теоретичні та практичні відомості про техніку й тактику, методичні прийоми оволодіння технікою, особливості фізичної підготовки та забезпечення потрібного рівня розвитку рухових здібностей, можливостей функціональних систем організму. Навчитися застосовувати прийоми самоконтролю.
Коротка анотація курсу	Дисципліна «Фізичне виховання» (хатха йога) є завершальною нормативною дисципліною яка викладається в 2-х семестрах в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS). Вона покликана сформувати спеціаліста, який не тільки володіє певною системою знань, умінь та навичок, а й уміє самостійно мислити, аналізувати, доводити.
Мета та цілі курсу	Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (хатха йога) є гармонійний морально-вольовий та фізичний розвиток особистості, формування потреби у заняттях фізичною культурою і спортом, навичок здорового способу життя, навчання та удосконалення основних технічних прийомів фізичної та психологічної підготовленості.
Література для	

вивчення дисципліни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов : [навч. посібник]. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с. 2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – Том 1. – Київ : Олімпійська література, 2012. – 392 с. 3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. 4. Сіренко Р.Р. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] / Р.Р Сіренко, О.І. Беднарський, Б.В. Семен ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 242 с. 5. Спорт у вищих навчальних закладах : [навч. посібн.] / Р.Р. Сіренко, Б.В. Семен, С.Н. Нікітенко і ін. ; під заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 420с. 6. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч.посібник] ; Під ред. О.М. Худолія. – К.: ОВС, 2008. – 406 с. 7. Енциклопедія олімпійського спорту України ; під ред. В.М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464 с. 8. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: [навч. посібник] / В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с. 9. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: [навч. посібник] ; за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; – КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018 – 543 с 10. Спорт у вищих навчальних закладах : [навч. посібник] / [Сіренко Р.Р., Семен Б.В., Нікітенко С.А., Горлова Л.М. та ін.] ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Дрогобич : Коло, 2019. – 420 с. 11. Айенгар Б.К.С. Погляд на йогу / Пер. з англ.. – К.: Здоров'я, 1992. – 431с. 12. Крапівіна К.О. Оздоровлення жінок молодого віку засобами фізичної культури // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. - № 2-3 . – С . 83-85. 13. Крапівіна К.О. Наука про Йогу. – Львів : ЛНУ, 2001. – 120 с. 14. Миланов А., Борісова І. Вправи йогів / Пер. з болг. – К.: Здоров'я, 1972. – 144с.
Тривалість курсу	128 год.+22 с. р. = 150 год
Обсяг курсу	128 годин практичних занять та 22 години самостійної роботи
Очікувані результати навчання	Після завершення цього курсу студент буде : <p style="margin-left: 20px;">Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретико-методичні основи фізичної культури і спорту - основи формування здорового способу життя; - гігієнічні основи фізичного виховання (раціональне харчування, догляд за тілом, загартовування тощо); - історію олімпійських ігор та видатних олімпійців України; - методику використання найефективніших засобів та напрямків раціональної рухової активності; - методику розвитку фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності;

	<ul style="list-style-type: none"> - терміни хатха йога, а також техніку виконання та методику навчання основних асан (фізичних вправ). - загальну структуру, класифікацію та зміст оздоровчо-тренувальної програми хатха йога. - особливості організації і методики проведення занять з хатха йога. - техніку безпеки під час виконання фізичних вправ. <p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> - застосовувати на практиці найефективніші форми, методи та засоби оздоровчої рухової активності; - регулювати фізичне навантаження для забезпечення вимог оздоровчої рухової активності; - планувати тижневий руховий режим, застосовувати елементи спеціальної фізичної підготовки; - складати комплекси фізичних вправ для вирішення завдань фізичного виховання; - технічно правильно виконувати фізичні вправи, асани; володіти технікою виконання пранаям (дихальні вправи); - оцінювати за об'єктивними та суб'єктивними показниками свій фізичний стан, готовність організму до занять фізичними вправами та обсяг навантаження під час виконання фізичних вправ; - володіти навичками допомоги при травмах та нещасних випадках. - сприяти поступовій адаптації організму до фізичних навантажень; - використовувати отримані навички для формування рівня фізичної підготовки та стану здоров'я; - організовувати і проводити самостійні рекреаційні та оздоровчі заняття в режимі дня та у вихідні дні;
Ключові слова	Асани (фізичні вправи), пранаями (дихальні вправи), мула бандха (замок), віньясана (комплекс вправ).
Формат курсу	Дистанційний
	Проведення консультації для кращого розуміння теми
Теми	<p>Змістовий модуль 1</p> <p>Тема 1. Основи фізичної культури і спорту в суспільстві. Організація фізичного виховання у ЗВО.</p> <p>Тема 2. Гігієнічні основи фізичного виховання.</p> <p>Тема 3. Історія виникнення та розвитку хатха йога.</p> <p>Тема 4. Основи розвитку фізичних якостей. Особливості методики розвитку фізичних якостей у хатха йога.</p> <p>Тема 5. Загальна структура та зміст оздоровчо-тренувальних програм різних видів йога.</p> <p>Тема 6. Методика визначення функціонального стану організму.</p> <p>Змістовий модуль 2</p> <p>Тема 1. Олімпізм. Історія олімпійських ігор. Олімпійці України.</p> <p>Тема 2. Форми, методи і засоби самостійної роботи. Підвищення</p>

	<p>працездатності організму.</p> <p>Тема 3. Методика розвитку сили окремих м'язових груп.</p> <p>Тема 4. Східні практики (хатха йога) у сучасній фізичній культурі.</p> <p>Тема 5. Оволодіння технікою виконання асан у стані найбільшого розслаблення.</p> <p>Тема 6. Удосконалення техніки виконання асан та вмінням зосереджуватися на окремих органах та відчуттях свого тіла. Оволодіння технікою поступових ускладнень в асанах та збільшенням часу перебування в асанах.</p> <p>Тема 7. Технічно правильне виконання асан.</p> <p>Тема 8. Спортивний травматизм. Перша допомога.</p>																																				
Підсумковий контроль, форма	<p>Залік в кінці навчального року</p> <p>Оцінювання студентів за активністю на заняттях, теоретичною та методичною підготовленістю</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>№ з/п</th> <th>Критерії оцінки</th> <th>Бали</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Активність на заняттях</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>Теоретична підготовленість</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>Методична робота</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Разом</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>	№ з/п	Критерії оцінки	Бали	1.	Активність на заняттях	40	1.	Теоретична підготовленість	30	1.	Методична робота	30	Разом		100																					
№ з/п	Критерії оцінки	Бали																																			
1.	Активність на заняттях	40																																			
1.	Теоретична підготовленість	30																																			
1.	Методична робота	30																																			
Разом		100																																			
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисципліни «Фізичне виховання» (хатха йога)																																				
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	<p>Групова форма навчання</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Методи навчання</th> </tr> <tr> <th>Методи наочні</th> <th>Методи словесні</th> <th>Практичні методи</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>показ</i></td> <td><i>розповідь</i></td> <td><i>розучування частинами</i></td> </tr> <tr> <td rowspan="3"><i>демонстрація</i></td> <td><i>пояснення</i></td> <td><i>розучування цілого</i></td> </tr> <tr> <td><i>бесіда</i></td> <td><i>практична допомога</i></td> </tr> <tr> <td><i>вказівка</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>звукові та зорові</i></td> <td><i>оцінка</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>підрахунки</i></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>орієнтири</i></td> <td><i>розпорядження</i></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Методи навчання			Методи наочні	Методи словесні	Практичні методи	<i>показ</i>	<i>розповідь</i>	<i>розучування частинами</i>	<i>демонстрація</i>	<i>пояснення</i>	<i>розучування цілого</i>	<i>бесіда</i>	<i>практична допомога</i>	<i>вказівка</i>		<i>звукові та зорові</i>	<i>оцінка</i>		<i>підрахунки</i>			<i>орієнтири</i>	<i>розпорядження</i>												
Методи навчання																																					
Методи наочні	Методи словесні	Практичні методи																																			
<i>показ</i>	<i>розповідь</i>	<i>розучування частинами</i>																																			
<i>демонстрація</i>	<i>пояснення</i>	<i>розучування цілого</i>																																			
	<i>бесіда</i>	<i>практична допомога</i>																																			
	<i>вказівка</i>																																				
<i>звукові та зорові</i>	<i>оцінка</i>																																				
<i>підрахунки</i>																																					
<i>орієнтири</i>	<i>розпорядження</i>																																				
Необхідне обладнання	Магнітофон, карімат, комп'ютерне обладнання, програмне забезпечення ZOOM, Microsoft Teams, Moodle																																				
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">Розподіл балів у модулях</th> </tr> <tr> <th colspan="3">1 модуль</th> <th colspan="3">2 модуль</th> </tr> <tr> <th><i>Активність на занятті</i></th> <th><i>Теоретична підготовленість</i></th> <th><i>Методична робота</i></th> <th><i>Активність на занятті</i></th> <th><i>Теоретична підготовленість</i></th> <th><i>Методична робота</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20</td> <td>15</td> <td>15</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td colspan="3">50</td> <td colspan="3">50</td> </tr> <tr> <td colspan="6">100</td> </tr> </tbody> </table> <p>Залік – в кінці навчального року.</p>	Розподіл балів у модулях						1 модуль			2 модуль			<i>Активність на занятті</i>	<i>Теоретична підготовленість</i>	<i>Методична робота</i>	<i>Активність на занятті</i>	<i>Теоретична підготовленість</i>	<i>Методична робота</i>	20	15	15	20	15	15	50			50			100					
Розподіл балів у модулях																																					
1 модуль			2 модуль																																		
<i>Активність на занятті</i>	<i>Теоретична підготовленість</i>	<i>Методична робота</i>	<i>Активність на занятті</i>	<i>Теоретична підготовленість</i>	<i>Методична робота</i>																																
20	15	15	20	15	15																																
50			50																																		
100																																					

	<p>Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом. Література. Уся література, яку студенти не зможуть 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.</p> <p>Політика виставлення балів. Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.</p> <p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p>
<p>Питання до заліку чи екзамену.</p>	<p>Контрольні питання з хатха йога:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Назвіть нетрадиційні системи зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення. 2. Які дихальні практики вам відомі? 3. Які засоби найефективніші для розвитку різних видів витривалості? 4. Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку витривалості. 5. Які існують різновиди силових якостей? Назвіть режими роботи м'язів. 6. Які фактори зумовлюють силові можливості людини? 7. Назвіть групи вправ, що застосовують для розвитку сили. 8. Які методики розвитку максимальної сили Ви знаєте? 9. Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку швидкісної сили. 10. Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку вибухової сили. 11. Які існують різновиди швидкості? 12. Які фактори зумовлюють швидкісні можливості людини? 13. Які методи та засоби розвитку швидкості циклічних рухів Ви знаєте? 14. Які фактори зумовлюють прояв гнучкості? 15. Назвіть групи вправ, що застосовують для розвитку гнучкості. 16. Розкрийте послідовність розвитку рухливості у різних суглобів у одному занятті. 17. Що таке спритність? У чому полягає комплексність цієї рухової якості? 18. Що розуміють під координаційними здібностями людини? Які різновиди координації Ви знаєте? Наведіть приклади. 19. Які чинники впливають на розвиток спритності і координаційних здібностей? 20. У чому особливість застосування засобів розвитку спритності? 21. Охарактеризуйте методику розвитку спритності та координаційних здібностей. 22. Дайте визначення термінам «фізичний розвиток», «антропометрія», «конституція тіла». 23. Які методи антропометричних вимірювань Ви знаєте?

	<p>24. Які індекси, на Вашу думку, є найоптимальнішими для визначення належної ваги тіла?</p> <p>25. Що таке «функціональна проба»?</p> <p>26. Які вимоги ставлять до проведення функціональних проб?</p> <p>27. Охарактеризуйте методику проведення проб із затримкою дихання.</p> <p>28. Охарактеризуйте методику проведення проб зі зміною положення тіла в просторі.</p> <p>29. Охарактеризуйте методику проведення проб із фізичним навантаженням.</p> <p>30. Назвіть основні принципи сучасного олімпійського руху.</p> <p>31. Яка мета і головні ідеї олімпізму?</p> <p>32. Назвіть основні положення Олімпійської хартії. Коли і де їх було затверджено?</p> <p>33. Що спричинило виникнення спорту в Стародавній Греції?</p> <p>34. Які легенди пов'язані з проведенням ОІ?</p> <p>35. Якою була програма ОІ Стародавньої Греції? Скільки днів тривали ОІ?</p> <p>36. Які кризові явища у суспільному житті Греції призвели до закриття Олімпійських ігор?</p> <p>37. Яка роль П'єра де Кубертена у відродженні Олімпійських ігор?</p> <p>38. Які особливості українського спорту до 1992 року Ви знаєте?</p> <p>39. Назвіть найбвідоміших олімпійців України.</p> <p>40. Які Олімпійські ігри принесли Україні найбільше нагород?</p> <p>41. Назвіть відомих львівських атлетів – учасників та переможців Олімпійських ігор.</p> <p>42. Які вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами Ви знаєте?</p> <p>43. У чому полягає мотивація самостійної діяльності студентів?</p> <p>44. Які Ви знаєте форми самостійних занять?</p> <p>45. Дайте визначення контролю?</p> <p>46. У чому полягає методика самостійних занять?</p> <p>47. Назвіть основні засоби самостійних занять</p> <p>48. У чому полягає зміст самостійних занять?</p> <p>49. Що таке фізична працездатність?</p> <p>50. Які чинники впливають на розвиток працездатності?</p> <p>51. Що таке повторний максимум і як його визначити?</p> <p>52. Які засоби відновлення працездатності Ви знаєте?</p> <p>53. Які головні вимоги ставляться до розминки?</p> <p>54. Назвіть послідовність виконання вправ розминки. Обґрунтуйте відповідь.</p> <p>55. Перерахуйте основні м'язи верхнього плечового поясу.</p> <p>56. Які вправи сприятимуть розвитку сили цих м'язів?</p> <p>57. Перерахуйте основні м'язи нижніх кінцівок.</p> <p>58. Які вправи сприятимуть розвитку цих м'язів?</p> <p>59. Назвіть найбільші м'язи спини і тулуба.</p> <p>60. Опишіть вправи для розвитку пресу (не менше 6 вправ).</p> <p>61. Що розуміють під поняттям фітнес? Фітнес-технологія?</p> <p>62. Які види оздоровчого фітнесу Ви знаєте?</p>
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

*** Схеми курсу*

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Література.*** Ресурси в інтернеті	Завданя, год	Термін виконання
I сем. 1 Пн 17.00-18.30 Чт 17.00-18.30	Тема 1. Основи фізичної культури і спорту в суспільстві. Організація фізичного виховання у ЗВО.	Дистанційн і заняття (групові)	1. Спорт у вищих навчальних закладах : [навч. посібник] / [Сіренко Р.Р., Семен Б.В., Нікітенко С.А., Горлова Л.М. та ін.] ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Дрогобич : Коло, 2019. – 420	4	Вересень
I сем. 2 Пн 17.00-18.30 Чт 17.00-18.30	Тема 2. Гігієнічні основи фізичного виховання.	Дистанційн і заняття (групові)	2. М'якинченко Е.В., Шестаков М.П. Теорія і методика проведення занять. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.	4	Вересень
I сем. 3 Пн 17.00-18.30 Чт 17.00-18.30	Тема 3. Історія виникнення та розвитку хатха йога.	Дистанційні заняття (групові)	3. 2. Айенгар Б.К.С. Погляд на йогу / Пер. з англ. – К.: Здоров'я, 1992. – 431с.	4	Вересень
I сем. 4-14 Пн 17.00-18.30 Чт 17.00-18.30	Тема 4. Основи розвитку фізичних якостей. Особливості методики розвитку фізичних якостей.	Дистанційн і заняття (групові)	4. Васильев Т.Э. Начала Хатха-Йоги. – М.: Прометей, 1990.- 325с. 5. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. – Минск: Польша. 1982. – 144с.	42	Вересень жовтень листопад грудень
I сем. 14-15 Пн 17.00-18.30 Чт 17.00-18.30	Тема 5. . Загальна структура та зміст оздоровчо-тренувальних програм різних видів йога.	Дистанційн і заняття (групові)	6. Вишу-девананда С. Полная иллюстрированная книга Йоги / Пер. с англ. – М.: Паритет – ИН Фолио, 1990. - 206 с. 7. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов. – М.: Знание. - № 3. - 1991. - 85 с.	6	Грудень
I сем. 16 Пн 17.00-18.30 Чт 17.00-18.30	Тема 6. Методика визначення функціонального стану організму.	Дистанційн і заняття (групові)	8. Крапівина К.О. Оздоровлення жінок молодого віку засобами фізичної культури // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. - № 2-3 . – С . 83-85. 9. Крапівина К.О. Наука про Йогу. – Львів : ЛНУ, 2001. – 120 с. 10. Миланов А., Борісова І. Вправи йогов / Пер. з болг. – К.: Здоров'я, 1972. – 144с. 11.Тетерников Л.И. Рациональная йога. – М.: Знание , 1992. – 160с.	4	Грудень
II сем. 1 Пн 17.00-18.30 Чт 17.00-18.30	Тема 1. Олімпізм. Історія олімпійських ігор. Олімпійці України.	Дистанційн і заняття (групові)	12. Таран Ю. И. Методика занятий. Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе: международный сборник научно – методических работ. – Белгород, 1996. – С. 130–134. 13.Филипова Ю.С. Восточные практики // Методическое пособие. – Новосибирск, 1995. – 41 с.	4	Лютий

II сем. 2 <i>Пн</i> 17.00- 18.30 <i>Чт</i> 17.00- 18.30	Тема 2. Форми, методи і засоби самостійної роботи. Підвищення працездатності організму.	<i>Дистанційн і заняття (групові)</i>		4	<i>Лютий</i>
II сем. 3-4 <i>Пн</i> 17.00- 18.30 <i>Чт</i> 17.00- 18.30	Тема 3. Техніка повного дихання в практиці хатха-йога.	<i>Дистанційн і заняття (групові)</i>		8	<i>Лютий</i>
II сем. 5-8 <i>Пн</i> 17.00- 18.30 <i>Чт</i> 17.00- 18.30	Тема 4. Східні практики (хатха-йога) у сучасній фізичній культурі.	<i>Дистанційн і заняття (групові)</i>		16	<i>березень</i>
II сем. 9-12 <i>Пн</i> 17.00- 18.30 <i>Чт</i> 17.00- 18.30	Тема 5. Методика розвитку сили окремих м'язових груп.	<i>Дистанційн і заняття (групові)</i>		16	<i>квітень</i>
II сем. 13-14 <i>Пн</i> 17.00- 18.30 <i>Чт</i> 17.00- 18.30	Тема 6. Оволодіння технікою виконання асан у стані найбільшого розслаблення.	<i>Дистанційн і заняття (групові)</i>		8	<i>травень</i>
II сем. 15 <i>Пн</i> 17.00- 18.30 <i>Чт</i> 17.00- 18.30	Тема 7. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті.	<i>Дистанційн і заняття (групові)</i>		4	<i>травень</i>
II сем. 16 <i>Пн</i> 17.00- 18.30 <i>Чт</i> 17.00- 18.30	Тема 8. Спортивний травматизм. Перша допомога.	<i>Дистанційн і заняття (групові)</i>		4	<i>травень</i>