

Національний університет  
“Одеська юридична академія”

СИЛАБУС  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Безпека життєдіяльності та  
фізичне виховання»



Освітня програма	Рівень вищої освіти	Форма навчання	Курс вивчення	Семестр вивчення	Кількість кредитів
Освітньо-професійна програма підготовки здобувачів початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти освітнього ступеня молодший бакалавр	Початковий рівень (короткий цикл) вищої освіти	Денна	1	1-2	3/90

Викладачі навчальної дисципліни	<p><b>Сушко Вячеслав Вікторович</b>, доцент кафедри криміналістики, кандидат медичних наук, доцент контактна електронна адреса – <a href="mailto:criminalistic@onua.edu.ua">criminalistic@onua.edu.ua</a> контактний телефон: +380487198765 Одеса, вул. Фонтанська дорога, 23 каб 104</p> <p><b>Гоголева Олена Миколаївна</b> старший викладач кафедри фізичного виховання, електронна адреса – <a href="mailto:sport@onua.edu.ua">sport@onua.edu.ua</a> контактний телефон: +380672397326 Одеса. вул. Фонтанська дорога, 23а, кафедра фізичного виховання</p>
Короткий опис навчальної дисципліни	<p><b>Безпека життєдіяльності</b> — галузь науково-практичної діяльності, спрямованої на вивчення загальних закономірностей виникнення небезпек, їх властивостей, наслідків впливу їх на організм людини та об'єкти середовища, захисту здоров'я та життя людини і середовища її проживання від небезпек, на розробку і реалізацію відповідних засобів і заходів щодо створення і підтримки здорових та безпечних умов життя і діяльності людини, як у повсякденному житті так і в умовах надзвичайних ситуацій. Безпека життєдіяльності – комплексна система знань про захищеність життя і діяльності особистості, суспільства і життєвого середовища від небезпечних факторів природного і штучного характеру. Предмет вивчення навчальної дисципліни: індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, умови для їх збереження та безпечної життєдіяльності, а також здоровий спосіб життя.</p> <p>«<b>Фізичне виховання</b>» є складовим обов'язковим розділом в гуманітарному компоненті вищої освіти, значущість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил,</p>

	формування загальнолюдських цінностей, таких, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізичну досконалість.
--	---

Мета навчальної дисципліни	<p><b>Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формування фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я здобувачів;</li> <li>- успішне оволодіння ними основами оздоровчо-корекційної та прикладної спрямованості в фізкультурній діяльності;</li> <li>- отримання теоретичних знань, практичних умінь і навичок, що сприяють успішному виконанню професійних обов'язків в обраній спеціальності;</li> <li>- розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей та рухових здібностей;</li> <li>- підготовка до участі в наукових семінарах, зустрічах і конференціях, які підвищують теоретичний рівень наукових знань здобувачів в області інновацій фізичного виховання.</li> </ul> <p><b>Метою навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності» є:</b> теоретична та практична підготовка майбутніх фахівців щодо створення безпечних умов діяльності і життя, опанування принципами гармонійного розвитку особистості і сталого розвитку суспільства. Це компетентності щодо забезпечення особистої та колективної безпеки в повсякденних умовах та в умовах надзвичайних ситуацій на основі ризик-орієнтованого мислення, за якого питання безпеки людини в сучасних умовах є найпріоритетнішими.</p>
----------------------------	---

Мова викладання	Українська	
<b>Навчальне навантаження здобувача вищої освіти</b>		
	Види навантаження	Середня кількість год. на кожен вид (денна форма)
	Кількість кредитів/год	3\90
	<b>Усього годин аудиторної роботи, у т.ч.:</b>	-
	• лекційні заняття, год.	6
	• практичні заняття, год.	84
	• семінарські заняття, год.	-
	• лабораторні заняття, год.	-
	<b>Усього годин самостійної роботи, у т.ч.:</b>	
	• курсова робота, к-сть/год.	-

• індивідуальне науково-дослідне завдання, год.	-
• підготовка до аудиторних занять та контрольних заходів, год.	-
Залік	+

<b>Результати навчання</b>			
Символ ПРН	Після успішного завершення цього розділу здобувач вищої освіти буде:	Методи викладання і навчання	Методи оцінювання досягнення ПРН
ПРНК08	<p>Формулювати власні обґрунтовані судження на основі аналізу відомої проблеми.</p> <p>Давати короткий висновок щодо окремих фактичних обставин (даних) з достатньою обґрунтованістю.</p> <p>Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.</p> <p>Доносити до респондента матеріал з певної проблематики доступно і зрозуміло.</p>	Індивідуальна робота з джерелами, практичні заняття	Індивідуальне оцінювання, тестування
ПРНП04	<p>Застосування знань про загальні закономірності фізичного виховання і спорту, виникнення небезпек, їх властивостей, наслідків впливу їх на організм людини та об'єкти середовища, захисту здоров'я та життя людини і середовища її проживання від небезпек тощо.</p>	Індивідуальна робота з джерелами, практичні заняття	Індивідуальне оцінювання

<b>Лекційні заняття</b>			
Символ одиниці змісту	Опис змісту навчання (теми)	Посилання на РН дисципліни	Кількість годин
Тема 1.	<p>Теоретичні основи безпеки життєдіяльності. Правові основи безпеки життєдіяльності людини в Україні. Поняття про здоров'я, хвороби, стан передхвороби. Проблема норми і аномалії. Методи захисту від зараження SARS-COVID-2. Прояви SARS-COVID-2. Правила поведінки в громадських місцях у період карантину за SARS-COVID-2 в залежності від зони знаходження.</p>	ПРНК08 ПРНП04	2

Тема 2.	Основи техногенної безпеки. Пожежна безпека: правила протипожежної безпеки, правила попередження можливості виникнення пожеж під час навчання та при проживанні в гуртожитку, дома. Плани евакуації учасників навчально-виховного процесу. Експлуатація технічних засобів протипожежного захисту. Надання долікарської допомоги при опіках.	ПРНК08 ПРНП04	2
Тема 3.	Надання долікарської допомоги при термінальних станах. Реанімація. Надання долікарської допомоги при переломах, кровотечах, отруєннях, радіаційних ураженнях.	ПРНК08 ПРНП04	2
			<b>Всього 6 год.</b>

<b>Зміст програми навчання</b>			
Назва теми	Опис змісту програми навчання	Посилання на ПРН	Л/ПЗгод. (денна ф/н)
<b><i>Розділ 1 – Фітнес (84 год.)</i></b> <i>(за вибором здобувача)</i>			
<b><i>«Оздоровчий фітнес» (22 год)</i></b>			

<p><b>Тема 1.</b> «Основні завдання дисципліни «Фізичне виховання»»</p>	<p>- «Основні завдання та цілі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в Національному університеті "Одеська юридична академія"».</p> <p>- «Техніка безпеки під час проведення навчальних занять».</p> <p>- «Спортивні досягнення студентів академії, спортивно-оздоровчий комплекс НУ ОЮА».</p> <p>Ознайомлення з основними базовими рухами фітнесу, виконання аеробних і анаеробних циклічних вправ і танцювальних зв'язок під музику</p>	<p>ПРНК08 ПРНП04</p>	<p>-2-</p>
<p><b>Тема 2.</b> Базові рухи фітнесу</p>	<p>Повторення основних базових рухів фітнесу, виконання аеробних і анаеробних циклічних вправ і танцювальних зв'язок під музику .</p>	<p>ПРНП04</p>	<p>-2/-</p>
<p><b>Тема 3.</b> Танцювальна аеробіка</p>	<p>Виконання комплексу вправ танцювальної аеробіки. Вправи сидячи та лежачи(для розвитку м'язів черевного пресу і м'язів спини).</p>	<p>ПРНП04</p>	<p>-2/-</p>
<p><b>Тема 4.</b> Базові танцювальні кроки</p>	<p>Виконання танцювальних кроків по чергово з махами, нахилами, випадами. Вправи сидячи та лежачи.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p>-2/-</p>
<p><b>Тема 5.</b> Вправи для виправлення постави</p>	<p>Танцювальні базові кроки на місці і в русі. Вправи біля опори для виправлення постави.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p>-2/-</p>
<p><b>Тема 6.</b> Комплекси вправ під музику</p>	<p>Танцювальні базові кроки та комплекси вправ під музику. Вправи лежачи на боці, спині, животі, стоячи на колінах в упорі і без.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p>-2/-</p>

<b>Тема 7.</b> <i>Вправи для опори</i>	Танцювальні комплекси вправ під музику. Вправи біля опори. Вправи на гнучкість, розтягнення і розслаблення.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 8.</b> <i>Вправи в парах</i>	Танцювальні базові кроки на місці, в русі. Виконання вправ в парах. Вправи на розтягнення.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 9.</b> <i>Танцювальна аеробіка</i>	Танцювальна аеробіка з виконанням кроків по чергово : з махами, нахилами, випадами, присіданнями. Вправи лежачи на боці, спині, животі. Вправи на розтягнення та розслаблення.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 10-11.</b> <i>Комплекси вправ під музику</i>	Танцювальні базові кроки, комплекс вправ під музику. Нормативні вправи. Вправи на гнучкість.	ПРНП04	-/4/-
<b>Оздоровчий фітнес 22 год</b>			
<b>«Стрейчінг» (14 год)</b>			
<b>Тема 12.</b> <i>Ознайомлення з комплексом спеціальних вправ</i>	Ознайомлення з комплексом спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості, розвитку рухливості в суглобах і еластичності м'язів.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 13.</b> <i>Підготовчі вправи стрейчінгу</i>	Повторення комплексу спеціальних вправ підготовчого стрейчінгу. Виконання танцювальних рухів у повільному темпі. Вправи лежачи та сидячи.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 14.</b> <i>Виконання рухів у повільному темпі</i>	Виконання вправ підготовчого стрейчінгу в парах. Виконання рухів у повільному темпі в стилі модерн. Вправи для	ПРНП04	-/2/-

	черевного пресу та спини.		
<b>Тема 15.</b> <i>Виконання стрейчинг комплексу</i>	Виконання стрейчінг комплексу. Вправи стоячи біля опори, лежачи на спині, боці та животі. Вправи на заспокоєння.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 16.</b> <i>Вправи суглобової гімнастики</i>	Вправи суглобової гімнастики (стоячи, сидячи та лежачи). Виконання рухів у повільному темпі в стилі модерн. Вправи для черевного пресу та спини.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 17 – 18</b> <i>Комплекс підготовчого стрейчингу</i>	Виконання комплексу підготовчого стрейчінгу. Нормативні вправи. Вправи на розслаблення.	ПРНП04	-/4/-
<b>Стрейчінг - 14 год</b>			
<b>«Степ-аеробіка» (6 год)</b>			
<b>Тема 19.</b> <i>Ознайомлення з вправами степ-аеробіки</i>	Розучування способів підйому та спуску з платформи. Виконання силових вправ для м'язів рук. Вправи біля опори для виправлення постави. Дихальні вправи для заспокоєння.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 20.</b> <i>Базові кроки степ-аеробіки</i>	Повторення вивчених кроків підйому і спуску з платформи, змінюючи темп, координаційну складність і кількість стрибків. Вправи лежачи, сидячи для м'язів тулуба в русі і статиці. Вправи на розтягнення та заспокоєння.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 21.</b> <i>Комплекси вправ степ-аеробіки</i>	Повторення вивчених кроків степ-аеробіки з різним темпом, навантаженням та кількістю стрибків. Вправи на розтягнення.	ПРНП04	-/2/-

«Йога» (14 год)

<p><b>Тема 22.</b> <i>Ознайомлення з базовими асанами</i></p>	<p>Розучування основних асанів, що поєднують статодинамічні положення тіла, дихальні вправи елементи релаксації та стрейчінга.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p>-/2/-</p>
<p><b>Тема 23.</b> <i>Статичні асани</i></p>	<p>Вправи сидячи для м'язів шиї. Основні дихальні вправи-ознайомлення. Асани сидячи, стоячи на коліні, стоячи на одній та двох ногах, у випаді. Асани релаксу.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p>-/2/-</p>
<p><b>Тема 24.</b> <i>Фітнес асани</i></p>	<p>Дихальні вправи сидячи. Асани статичні, в повільному темпі та фітнес асани. Асани релаксу.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p>-/2/-</p>
<p><b>Тема 25.</b> <i>Перевернуті асани.</i></p>	<p>Вправи сидячи для м'язів шиї. Дихальні вправи. Базові асани статичні. Елементи фітнес йоги у повільному темпі. Перевернуті асани. Асани релаксу.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p>-/2/-</p>
<p><b>Тема 26.</b> <i>Асани на рівновагу</i></p>	<p>Дихальні вправи стоячи і напівприсядки. Асани стоячи у випаді, на одній та двох ногах, на рівновагу. Асани фітнес йоги в середньому темпі . Асани релаксу.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p>-/2/-</p>
<p><b>Тема 27-28</b> <i>Базові асани з різних вихідних положень</i></p>	<p>Вправи для м'язів шиї сидячи. Базові асани з різних вихідних положень. Перевернуті асани . Асани релаксу.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p>-/2/-</p>
<p><b>Тема 29.</b> <i>Базові асани в середньому темпі</i></p>	<p>Дихальні вправи стоячи. Базові асани статичні, на рівновагу та в середньому темпі. Асани лежачи на животі та спині для м'язв черевного пресу і спини. Асани релаксу</p>	<p>ПРНП04</p>	<p>-/2/-</p>
<p><b>Йога- 14 год</b></p>			



**«Атлетична гімнастика» (14 год)**

<p><b>Тема 30.</b> <i>Ознайомлення з комплексами атлетичної гімнастики</i></p>	<p>Розучування комплексів вправ, які спрямовані на формування об'ємної і пропорційно розвинутої м'язової структури тіла. Ознайомлення з правилами техніки безпеки та виконання вправ на тренажерах.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p align="center">-/2/-</p>
<p><b>Тема 31.</b> <i>Колове тренування</i></p>	<p>Вправи на розтягнення. Гімнастичні вправи прикладного характеру. Кругове тренування для розвитку загальної витривалості.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p align="center">-/2/-</p>
<p><b>Тема 32.</b> <i>Вправи на тренажерах</i></p>	<p>Вправи на тренажерах для зміцнення м'язів грудей, плечового поясу, трицепсів, біцепсів та черевного преса.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p align="center">-/2/-</p>
<p><b>Тема 33.</b> <i>Вправи для м'язів ніг</i></p>	<p>Вправи на тренажерах для зміцнення м'язів плечового поясу. Комплекс вправ для м'язів ніг з використанням власної ваги.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p align="center">-/2/-</p>
<p><b>Тема 34.</b> <i>Вправи для м'язів плечового поясу</i></p>	<p>Комбінований комплекс вправ з використанням різних обтяжень для м'язів плечового поясу.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p align="center">-/2/-</p>
<p><b>Тема 35.</b> <i>Комбіновані комплекси вправ</i></p>	<p>Комбінований комплекс вправ з використанням різних обтяжень для м'язів черевного преса.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p align="center">-/2/-</p>
<p><b>Тема 36.</b> <i>Вправи для черевного преса</i></p>	<p>Виконання комплексу базових вправ для м'язів ніг, спини та черевного преса. Вправи на розтягнення. Формування навичок правильного виконання техніки вправ атлетичної гімнастики, вміння виконувати комплекс самостійно.</p>	<p>ПРНП04</p>	<p align="center">-/2/-</p>

**Атлетична гімнастика -14 год**

**Бадмінтон (14 годин)**

<p align="center"><b>Тема 37.</b></p> <p align="center"><i>Основи теорії бадмінтону</i></p>	<p>Загальні основи теорії бадмінтону. Техніка і тактика гри. Навчання способам хватки ракетки, техніці стійок і пересувань.</p>	<p align="center">ПРНП04</p>	<p align="center">-/2/-</p>
<p align="center"><b>Тема 38.</b></p> <p align="center"><i>Навчання хватці ракетки</i></p>	<p>Навчання хватці ракетки: а) європейська хватка; б) азіатська хватка. Навчання стійок: а) основна стійка; б) правобічна стійка; в) лівостороння стійка.</p>	<p align="center">ПРНП04</p>	<p align="center">-/2/-</p>
<p align="center"><b>Тема 39-40</b></p> <p align="center"><i>Оволодіння елементами техніки пересувань</i></p>	<p>Послідовне оволодіння елементами техніки пересувань: а) приставним кроком; б) скрестного кроком; в) випаді вперед, в сторону. Подачі (коротка, плоска, високодалека). Навчання подач: а) підкидання м'яча; б)прямий удар, маятник, віяло, човник, в) верхня, нижня, верхня бокова.</p>	<p align="center">ПРНП04</p>	<p align="center">-/4/-</p>
<p align="center"><b>Тема 41</b></p> <p align="center"><i>Навчання техніці основних ударів</i></p>	<p>Техніка ударів знизу і зверху відкритою і закритою стороною ракетки. Навчання техніці основних ударів: а) зрізка, б) накат. Навчання тактичних дій: а) в нападі; б) в захисті.</p>	<p align="center">ПРНП04</p>	<p align="center">-/2/-</p>
<p align="center"><b>Тема 42</b></p> <p align="center"><i>Техніка атакуючих ударів</i></p>	<p>Техніка атакуючих ударів. Техніка ударів біля сітки. Навчання ударам по волану зверху, праворуч, ліворуч, удару "смеш". Техніка і тактика одиночної і парної гри. Навчальна</p>	<p align="center">ПРНП04</p>	<p align="center">-/4/-</p>

	одиночна і парна гра.		
<b>Бадмінтон 14 год</b>			

<b>Розділ 2 – Спортивні ігри (84 год.)</b> (за вибором здобувача)			
<b>Волейбол (20 год)</b> Практичні заняття відповідно до рекомендацій.			
<b>Тема 1.</b> <i>Історія розвитку волейболу. Теоретична підготовка</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Становлення волейболу, як виду спорту.</li> <li>- Загальні основи волейболу.</li> <li>- Техніка безпеки під час занять.</li> <li>- Правила гігієни.</li> <li>- Правила гри.</li> <li>- Підбір вправ при складанні та проведенні комплексів з фізичної підготовки.</li> <li>- Підбору і проведення вправ для розвитку фізичних якостей.</li> <li>- Застосування технічних засобів при навчанні техніці.</li> </ul>	ПРНП04	- 2 -
<b>Тема 2.</b> Техніка переміщень та стійок в нападі та в захисті.	<p>Стійка, основна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- статична і динамічна стартова стійка.</li> </ul> <p>Техніка стійок, та переміщень волейболіста в нападі та в захисті.</p> <p>Стрибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поштовхом двома з розбігу, з місця;</li> <li>- поштовхом однієї з розбігу, з місця).</li> <li>- Ходьба приставним кроком (біг).</li> <li>- Випади: вперед, в сторону.-</li> </ul> <p>Зупинки: стрибком, кроком, двома зверху, вперед (короткі, середні, довгі) на місціі.</p>	ПРНП04	- 2 -
<b>Тема 3.</b> Техніка верхніх передач та передач знизу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техніка передачі м'яча двома руками зверху;</li> <li>- техніка передачі м'яча в стрибку над собою, тому (короткі, середні, довгі).</li> <li>двома руками з поворотом, без</li> </ul>	ПРНП04	- 2 -

	<p>повороту однією рукою.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спеціальні вправи індивідуально під стіною;</li> <li>- спеціальні вправи в групах через сітку;</li> <li>- вправи для навчання передачі однією рукою знизу.</li> </ul>		
<p><b>Тема 4.</b> Техніка передач в стрибку</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підбирати вправи для навчання: <ul style="list-style-type: none"> <li>- з набивними м'ячами, з баскетбольними м'ячами;</li> <li>- спеціальні вправи в парах на місці;</li> <li>- спеціальні вправи в парах з переміщенням;</li> <li>- спеціальні вправи в трійках;</li> <li>- спеціальні вправи біля сітки.</li> </ul> </li> </ul>	ПРНП04	-/2/-
<p><b>Тема 5.</b> Техніка нижньої прямої подачі</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для навчання нижньої прямої подачі;</li> <li>- спеціальні вправи для навчання нижньої прямої подачі.</li> </ul>	ПРНП04	-/2/-
<p><b>Тема 6.</b> Техніка верхньої прямої подачі</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для навчання верхньої прямої подачі;</li> <li>- спеціальні вправи для навчання верхньої прямої подачі.</li> <li>- вправи з набивним м'ячем;</li> <li>- вправи для навчання з наскоками;</li> <li>- вправи з тенісним м'ячем;</li> <li>- вправи для навчання замаху і удару по м'ячу;</li> </ul>	ПРНП04	-/2/-
<p><b>Тема 7.</b> <i>Навчання техніці нападаючих ударів</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спеціальні вправи біля стіни в опорному положенні;</li> <li>- спеціальні вправи біля стіни в стрибку (в парах);</li> <li>- спеціальні вправи з м'ячем і гумовими амортизаторами;</li> <li>- спеціальні вправи на підкидного містку;</li> <li>- спеціальні вправи в парах через сітку.</li> </ul>	ПРНП04	-/2/-
<p><b>Тема 8.</b> <i>Навчання техніці прийому подач</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Переміщення гравця;</li> <li>- імітаційні вправи з баскетбольними м'ячами по техніці прийому подачі (на місці, після переміщення);</li> <li>- спеціальні вправи в парах без сітки;</li> <li>- спеціальні вправи в трійках</li> </ul>	ПРНП04	-/2/-

	без сітки; - спеціальні вправи в парі через сітку.		
<b>Тема 9.</b> <i>Навчання техніці блокування</i>	- Вправи для навчання переміщенню блокуючих гравців; імітаційні вправи з техніки блокування (на місці, після переміщення); - імітаційні вправи з техніки блокування з баскетбольними м'ячами (в парі); - спеціальні вправи по техніці блокування через сітку (в парі); - вправи з техніки групового блоку (імітаційні, спеціальні).	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 10.</b> <i>Навчання індивідуальним тактичним діям гравців</i>	- Групові взаємодії. - Характеристика командних дій. - Взаємодія гравців. - Визначення ефективності гри в захисті гравців і команди в цілому.	ПРНП04	-/2/-
<b>Волейбол 20 год</b>			
<b>Футбол (14 год)</b>			
Практичні заняття відповідно до рекомендацій викладача Тактика гри: індивідуальні, групові, командні дії в захисті та нападі. Правила змагань.			
<b>Тема 1.</b> <i>Історія розвитку футболу Техніка гри</i>	Навчання техніці гри: Техніка нападу. Стойки. Переміщення. Удари по м'ячу ногою.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 2.</b> <i>Техніка нападу</i>	Навчання техніці нападу. Переміщення. Навчання ударам по м'ячу ногою і головою. Зупинки м'яча, який котиться, летить. Ведення м'яча. Фінти.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 3.</b> <i>Техніка захисту</i>	Техніка захисту. Стойки переміщення. Відбір м'яча.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 4.</b> <i>Техніка гри воротаря.</i>	Техніка гри воротаря. Стойка, переміщення, ловля м'яча, відбиття м'яча.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 5.</b>	Тактика нападу:	ПРНП04	-/2/-

<i>Тактика нападу</i>	індивідуальна, групова, командна.		
<b>Тема 6.</b> <i>Тактика гри</i>	Змішана тактика гри. Навчально-тренувальна гра.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 7.</b> <i>Тактика захисту</i>	Тактика захисту: Індивідуальна, групова, командна. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри.	ПРНП04	-/2/-
<b>Футбол 14 год</b>			
<b><i>Настільний теніс (14 год)</i></b>			
<b>Тема 1.</b> <i>Вступне заняття</i>	Техніка безпеки, інструктаж, огляд розвитку настільного тенісу. Правила гри. Вивчення елементів столу і ракетки. Вивчення площин обертання м'яча. Вивчення хваток. Вивчення випадів. Пересування гравця приставними кроками.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 2</b> <i>Техніка подачі</i>	Навчання техніки подачі прямим ударом, вдосконалення площин обертання м'яча. Гра-подача. Навчання подачі «Маятник», «Віяло». Навчальна гра з елементами подач.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 3</b> <i>Техніка відскоку</i>	Удосконалення подачі «Маятник», «Віяло», техніка відскоку м'яча в грі. Учбова гра з вивченими елементами.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 4</b> <i>Техніка «зрізка»</i>	Навчання техніки «зрізка» м'яча. Техніка «зрізання» зліва, справа. гра із застосуванням срізок.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 5</b> <i>Техніка гри:</i>	Техніки руху ногами, руками в грі, техніка подач. Техніка постановки руки в грі, відстані до столу, висота відскоку м'яча.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 6</b>	Вивчення обертання м'яча в	ПРНП04	-/2/-

<i>Техніка «наката»:</i>	«накаті». Техніка «накату» зліва, справа. Удосконалення техніки «накату», застосування в грі.		
<b>Тема 7</b> <i>Техніка «підрізування»:</i>	Вивчення техніки елемента «підрізування», рух руки, ракетки, ніг. Застосування елемента «підрізування» в грі, «підрізування» праворуч, ліворуч в відпрацюванні на столі.	ПРНП04	-/2/-
<b>Настільний теніс - 14 год</b>			
<b>Бадмінтон (14 год)</b>			
<b>Тема 1</b> <i>Основи гри в бадмінтон:</i>	Виконання комплексу базових вправ для м'язів ніг, спини та черевного пресу. Вправи на розтягнення. Формування навичок правильного виконання техніки вправ атлетичної гімнастики, вміння виконувати комплекс самостійно.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 2</b> <i>Технічні навички гри</i>	Загальні основи теорії бадмінтону. Техніка і тактика гри. Навчання способам хватки ракетки, техніці стійок і пересувань. Навчання хватці ракетки: а) європейська хватка; б) азіатська хватка. Навчання стійок: а) основна стійка; б) правобічна стійка; в) лівостороння стійка. Послідовне оволодіння елементами техніки пересувань: а) приставним кроком; б) скрестного кроком; в) випади вперед, в сторону.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 3</b> <i>Техніка ударів знизу і зверху</i>	Подачі (коротка, плоска, високодалека). Навчання подач: а) підкидання м'яча; б) прямий удар, маятник, віяло, човник,	ПРНП04	-/2/-

	в) верхня, нижня, верхнебокова. Техніка ударів знизу і зверху відкритою і закритою стороною ракетки. Навчання техніці основних ударів: а) зрізка, б) накат.		
<b>Тема 4</b> <i>Тактика гри.</i>	Навчання тактичних дій: а) в нападі; б) в захисті. Техніка ударів знизу і зверху відкритою і закритою стороною ракетки. Навчання техніці основних ударів: а) зрізка, б) накат.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 5-6</b> <i>Атакуючі удари:</i>	Навчання тактичних дій: а) в нападі; б) в захисті	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 7</b> <i>Тактика гри</i>	Техніка атакуючих ударів. Техніка ударів біля сітки. Навчання ударам по волану зверху, праворуч, ліворуч, удару "смеш". Техніка і 1,2,3,4 тактика одиночної і парної гри. Навчальна одиночна і парна гра.	ПРНП04	-/2/-
<b>Бадмінтон - 14 год</b>			
<b>АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА (14 ГОД)</b>			
<b>Тема 1</b> <i>Характеристика вправ атлетичної гімнастики:</i>	Розучування комплексів вправ, які спрямовані на формування об'ємної і пропорційно розвинутої м'язової структури тіла. Ознайомлення з правилами техніки безпеки та виконання вправ на тренажерах.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 2</b> <i>Вправи на тренажерах</i>	Вправи на розтягнення. Гімнастичні вправи прикладного характеру. Кругове тренування для розвитку загальної витривалості.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 3-4</b>	Вправи на тренажерах для зміцнення м'язів грудей, плечового поясу, трицепсів,	ПРНП04	-/4/-



<i>Комплекс вправ для ніг</i>	біцепсів та черевного преса. Комплекс вправ для м'язів ніг з використанням власної ваги. Комбінований комплекс вправ з використанням різних обтяжень для м'язів плечового поясу.		
<b>Тема 5</b> <i>Комплекс для м'язів черевного пресу</i>	Комбінований комплекс вправ з використанням різних обтяжень для м'язів черевного преса.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 6</b> <i>Комплекс базових вправ</i>	Виконання комплексу базових вправ для м'язів ніг, спини та черевного пресу. Вправи на розтягнення.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 7</b> <i>Навички правильного виконання техніки</i>	Формування навичок правильного виконання техніки вправ атлетичної гімнастики, вміння виконувати комплекс самостійно.	ПРНП04	-/2/-
<b>Атлетична гімнастика - 14 год</b>			
<b>Всього - 84 год.</b>			

<b>Розділ 3 . «Група реабілітації»</b> <i>(за медичними показниками)</i>			
<b>Оздоровча гімнастика (20 год)</b>			
<b>Тема 1</b> <i>Вправи оздоровчого характеру:</i>	Комплекс загальнорозвиваючих вправ оздоровчого характеру під музику. Танцювальні зв'язки і базові рухи.	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 2</b> <i>Формування правильної постави:</i>	Комплекси вправ для створення природного м'язового корсету. Вправи для розвитку носового дихання.	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 3</b> <i>Вправи для м'язів спини:</i>	Вправи для м'язів спини і м'язів черевного преса. Вправи для розслаблення м'язів спини. ОРВ для зміцнення м'язів стоп. Розвиток координаційних здібностей.	ПРНП04	-/4/-

<b>Тема 4</b> <i>Вправи на координацію.</i>	Вправи для м'язів спини і м'язів черевного преса. Вправи для розслаблення м'язів спини. ОРВ для зміцнення м'язів стоп. Розвиток координаційних здібностей.	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 5</b> <i>Колове тренування</i>	Завдання по станціях. Вправи на розвиток загальної витривалості.	ПРНП04	-/4/-
<b>Оздоровча гімнастика - 20 год</b>			
<b>Оздоровчий фітнес (20 год)</b>			
<b>Тема 1</b> <i>Основні базові рухи фітнесу:</i>	Ознайомлення з основними базовими рухами фітнесу, виконання аеробних і анаеробних циклічних вправ і танцювальних зв'язок під музику.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 2</b> <i>Аеробні та анаеробні рухи:</i>	Основні базових рухи фітнесу, виконання аеробних і анаеробних циклічних вправ і танцювальних зв'язок під музику.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 3</b> <i>Танцювальні кроки</i>	Основні базових рухи фітнесу, виконання аеробних і анаеробних циклічних вправ і танцювальних зв'язок під музику.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 4</b> <i>Вправи для постави:</i>	Вправи біля опори для виправлення постави. Вправи сидячи та лежачи (для розвитку м'язів черевного преса і м'язів спини).	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 5</b> <i>Вправи для координації рухів:</i>	Виконання невеликих комбінацій (без музики та під музику), що включають базові кроки та різні переміщення спортивної аеробіки у поєднанні з різними рухами руками.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 6</b>	Тустеп, полька, скоттиш, підскок, ковзання, галоп, поні,	ПРНП04	-/2/-

<i>Види пересувань</i>	ча-ча-ча, чарльстон, схресний крок, стрибки на місці і з рухом у різних напрямках на одній нозі, згинаючи іншу назад і розгинаючи вперед донизу або в бік донизу.		
<b>Тема 7-8</b> <i>Хореографічна підготовка:</i>	Елементи класичного танцю. Основні положення ніг та рук у класичному танці: I, II, III, IV, V позиції ніг та підготовча, I, II, III позиції рук.	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 9-10</b> <i>Хореографічна підготовка ,вдосконалення вивчених комплексів.</i>	Елементи класичного танцю. Участь студентів, які займаються фітнесом у показових виступах, є одним із видів виховної роботи викладача.	ПРНП04	-/4/-
<b>Оздоровчий фітнес - 20 год</b>			

<b>Атлетична гімнастика (20 год.)</b> (практичні завдання виконуються відповідно до рекомендацій викладача)			
<b>Тема 1</b> <i>Характеристика вправ атлетично гімнастики:</i>	Гімнастичні вправи прикладного характеру. Кругове тренування для розвитку загальної витривалості.	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 2</b> <i>Вправи на тренажерах</i>	Вправи на тренажерах для зміцнення м'язів грудей, плечового поясу, трицепсів, біцепсів та черевного преса	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 3</b> <i>Комплекс вправ для ніг:</i>	Комплекс вправ для м'язів ніг з використанням власної ваги	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 4</b> <i>Комплекс для плечового поясу:</i>	Комбінований комплекс вправ з використанням різних обтяжень для м'язів плечового поясу.	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 5</b> <i>Комплекс для черевного</i>	Комбінований комплекс вправ з використанням різних обтяжень для м'язів черевного преса.	ПРНП04	-/4/-
<b>Атлетична гімнастика- 20 год.</b>			

<b>Бадмінтон ( 24год)</b> (практичні завдання виконуються відповідно до рекомендацій викладача)			
<b>Тема 1</b> <i>Основи гри в бадмінтон:</i>	Загальні основи теорії бадмінтону. Техніка і тактика гри. Навчання способам хватки ракетки, техніці стійок і пересувань.	ПРНП04	-/2/-
<b>Тема 2-3</b> <i>Технічні навички гри</i>	Навчання хватці ракетки: а) європейська хватка; б) азіатська хватка. Навчання стійок: а) основна стійка; б) правобічна стійка; в) лівостороння стійка. Послідовне оволодіння елементами техніки пересувань: а) приставним кроком; б) скрестного кроком; в) випаді вперед, в сторону.	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 4-5</b> <i>Техніка ударів знизу і зверху:</i>	Подачі (коротка, плоска, високодалека). Навчання подач: а) підкидання м'яча; б) прямий удар, маятник, віяло, човник, в) верхня, нижня, верхнебокова	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 6-7</b> <i>Атакуючи удари:</i>	Техніка атакуючих ударів. Техніка ударів у біля сітки. Навчання ударам по волану зверху, праворуч, ліворуч, удару "смеш"	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 8-9</b> <i>Тактика гри:</i>	Техніка і тактика одиночної і парної гри	ПРНП04	-/4/-
<b>Тема 10-12</b> <i>Вдосконалення техніки виконання вивчених прийомів.</i>	Техніка і тактика одиночної і парної гри Навчальна одиночна і парна гра.	ПРНП04	-/6/-
<b>Бадмінтон - 24год.</b>			
<b>Всього 84 год.</b>			

Залікові вимоги до оцінки рівня фізичної підготовки тих, хто самостійно  
займається по темі 1: *Оздоровчий фітнес*

№ п/п	Контрольні нормативи		Оцінка Успішності / Бали		
			Відмінно 20 б.	Добре 12 б.	Задовільно 5 б.
1.	Підйом тулуба з положення «лежачи на спині», к-ть разів за 1 хв	Чол.	50	45	40
		Жін.	45	40	35
2.	Підйом тулуба з положення «лежачи на животі» (човник), к-ть разів за 1 хв.	Чол.	48	45	40
		Жін.	45	40	35
3.	Вистрибування (жаба), к-ть разів за 30 сек.	Чол.	20	18	14
		Жін.	15	12	8
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи – чол., в упорі лежачи на колінах – жін., к-ть разів за 1 хв.	Чол.	38	30	25
		Жін.	30	25	15
5.	Нахил тулуба вперед з в.п. сидячи, ноги нарізно (см)	Чол.	+10	+6	+2
		Жін.	+18	+10	+5

Залікові вимоги до оцінки рівня фізичної підготовки тих, хто самостійно  
займається, по темі 2: *Спортивні ігри*

№ п/п	Контрольні нормативи		Оцінка Успішності / Бали		
			Відмінно 20 б.	Добре 12 б.	Задовільно 5 б.
1.	Стрибки зі скакалкою (к-ть разів за 1 хв)	Чол.	70	60	50
		Жін.	80	70	60
2.	Підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв.	Чол.	55	49	45
		Жін.	42	36	30
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи – чол., та в упорі стоячи на колінах – жін., (за 1хв.)	Чол.	32	27	22
		Жін.	20	15	10
4.	"Планка" (к-ть хв.)	Чол.	1.00	2.00	3.00
		Жін.	0.30	1.00	2.00
5.	Присідання (к-ть разів за 1 хв.).	Чол.	50	46	38
		Жін.	48	42	34

Шкала оцінювання		
Оцінка	Бали	Опис
A	90-100	Відмінно
B	82-89	Добре
C	75-81	Добре
D	67-74	Задовільно
E	60-66	Задовільно (достатньо)
Fx	35-59	Незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом