МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ ЛЬОТНИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної підготовки

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
обов'язкових компонент
освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Технічне обслуговування та ремонт повітряних суден і авіадвигунів

Харків 2022

ЗАТВЕРДЖЕНО
Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 8 від 30.08.2022

СХВАЛЕНО
Методичною радою
Кременчуцького льотного
коледжу
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 1 від 22.08.2022

ПОГОДЖЕНО
Секцією науково-методичної ради
зі спеціальних дисциплін
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 8 від 29.08.2022

Розглянуто на засіданні циклової комісії соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної підготовки протокол № 1 від 10.08.2022

Розробник:
викладач циклової комісії соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної підготовки, викладач вищої категорії Галата О.В.

Рецензенти:

1. Викладач-методист вищої категорії, кандидат педагогічних наук, Носач І. В.
2. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної культури Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського Біліченко О. О.

1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № 3							
Тема № 1. Легка атлетика	30	-	-	10	-	20	К/н на 10 хв.
Всього за семестр № 3:	**30**	**-**	**-**	**10**	**-**	**20**	**залік**
Семестр № 4							
Тема № 2. Гімнастика	40	-	-	14	-	26	К/н на 10 хв.
Всього за семестр № 4:	**40**	**-**	**-**	14	-	**26**	**залік**

2. Методичні вказівки до практичних занять

<u>3семестр:</u>

Тема № 1 Легка атлетика

Практичне заняття № 1: легка атлетика.

Навчальна мета заняття: розвиток швидкісних якостей.

Кількість годин 2

Місце проведення стадіон КЛК ХНУВС.

Навчальні питання:

1. Загально-розвиваючі вправи.
2. Спеціально-розвиваючі вправи.
3. Біг на короткі дистанції.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навчальний посібник / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брасма-Україна. – 2008. – 632 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін . – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.
3. КириленкоО. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / О. В. Кириленко. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
4. Єднак В. Д. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання / В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 124 с.
5. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури / Г. М. Максименко. – К. :

Вища шк., 1992. – 294 с.
Інвентар та обладнання: координаційна драбина, конуси, фішки, прапорці

План проведення заняття:

І. Підготовча частина.
1. Загально-розвиваючі вправи на місці.
2. Спеціально-розвиваючі вправи у русі.
ІІ. Основна частина.
1. Прискорення.
2. Низький старт.
3. Біг на короткі дистанції.
ІІІ. Заключна частина.
1. Вправи на відновлення.

Практичне заняття № 2: легка атлетика
Навчальна мета заняття: розвиток швидкісно-силових якостей.
Кількість годин 2 .
Місце проведення стадіон КЛК ХНУВС.

Навчальні питання:

1. . Загально-розвиваючі вправи в русі.
2. Біг на короткі дистанції.
3. Спеціальна стрибкова підготовка.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навчальний посібник / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брасма-Україна. – 2008. – 632 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін . – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.
3. КириленкоО. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / О. В. Кириленко. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
4. Єднак В. Д. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання / В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 124 с.
5. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури / Г. М. Максименко. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.
Інвентар та обладнання: координаційна драбина, конуси, фішки, прапорці

План проведення заняття:

І. Підготовча частина.
1. Загально-розвиваючі вправи в русі.
2. Вправи на гнучкість.
ІІ. Основна частина.
1. Біг на короткі дистанції.
2. Техніка старту, бігу по дистанції та фінішування.
3. Стрибкова підготовка.

ІІІ. Заключна частина.

1. Вправи на відновлення.

Практичне заняття № 3: легка атлетика

Навчальна мета заняття: : розвиток швидкісно-силових якостей.

Кількість годин 2

Місце проведення стадіон КЛК ХНУВС.

Навчальні питання:

1. Контрольний норматив 100м.
2. Стрибкова підготовка

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навчальний посібник / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брасма-Україна. – 2008. – 632 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін . – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.
3. КириленкоО. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / О. В. Кириленко. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
4. Єднак В. Д. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання / В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 124 с.
5. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури / Г. М. Максименко. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.

Інвентар та обладнання: координаційна драбина, конуси, фішки, прапорці

План проведення заняття:

І. Підготовча частина.

1. Загально-розвиваючі та спеціально-розвиваючі вправи в русі.
2. Вправи на гнучкість.

ІІ. Основна частина.

1. Контрольний норматив 100м.
2. Стрибки в довжину з місця.

ІІІ. Заключна частина.

1. Вправи на відновлення.

Практичне заняття № 4: легка атлетика

Навчальна мета заняття: : розвиток силових якостей.

Кількість годин 2

Місце проведення стадіон КЛК ХНУВС.

Навчальні питання:

1. Тест – стрибок в довжину з місця.
2. Метання м’яча.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навчальний посібник / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брасма-Україна. – 2008. –

632 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін . – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.
3. КириленкоО. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / О. В. Кириленко. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
4. Єднак В. Д. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання / В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 124 с.
5. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури / Г. М. Максименко. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.
Інвентар та обладнання: координаційна драбина, конуси, фішки, прапорці, мячі для метання

План проведення заняття:

I. Підготовча частина.
1. Загально-розвиваючі та спеціально-розвиваючі вправи в русі.
2. Вправи на гнучкість.
II. Основна частина.
1. Тест – стрибок в довжину з місця.
2. . Метання м'яча.
III. Заключна частина.
1. Вправи на відновлення.

Практичне заняття № 5: легка атлетика
Навчальна мета заняття: : розвиток швидкісно-силових якостей.
Кількість годин 2
Місце проведення стадіон КЛК ХНУВС.

Навчальні питання:

1. Біг на середні дистанції.
2. Стрибок в довжину з розбігу.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навчальний посібник / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брасма-Україна. – 2008. – 632 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін . – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.
3. КириленкоО. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / О. В. Кириленко. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
4. Єднак В. Д. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання / В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 124 с.

5. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури / Г. М. Максименко. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.

Інвентар та обладнання: координаційна драбина, конуси, фішки, прапорці

План проведення заняття:

I. Підготовча частина.
1. ЗРВ, СРВ в русі.
2. Спеціальна стрибкова підготовка.

II. Основна частина.
1. Біг на середні дистанції.
2. Стрибок в довжину з розбігу.

III. Заключна частина.
1. Вправи на відновлення.

4 семестр

Тема № 2. Гімнастика.

Практичне заняття № 1: Гімнастика.

Навчальна мета заняття: : розвиток сили, гнучкості, координаційних здібностей та спритності.

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

Навчальні питання:

1. Силова підготовка.
2. Розвиток гнучкості та координації.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1.Гімнастична термінологія: навч. посіб. Ю.М.Салямін, І.А.Терещенко, С.П.Прокопюк, Т.М.Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144с.

Інвентар та обладнання:. бруси, поперечина, гімнастичні мати.

План проведення заняття:

I. Підготовча частина.
1. Загально-розвиваючі та спеціально-розвиваючі вправи в русі.
2. Вправи на розвиток гнучкості.

II. Основна частина.
1. Акробатичні вправи.
2. Силова підготовка (бруси, поперечина).

III. Заключна частина.
1. Вправи на відновлення.

Практичне заняття № 2: Гімнастика.

Навчальна мета заняття: : розвиток сили, гнучкості, координаційних здібностей та спритності.

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

Навчальні питання:

1. Контрольний норматив – підйом тулуба в сід за 1 хв.
2. Розвиток гнучкості та координації.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1.Гімнастична термінологія: навч. посіб. Ю.М.Салямін, І.А.Терещенко, С.П.Прокопюк, Т.М.Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144с.

Інвентар та обладнання:бруси, поперечина, гімнастичні мати.

План проведення заняття:

І. Підготовча частина.

1. Загально-розвиваючі та спеціально-розвиваючі вправи в русі.
2. Вправи на розвиток гнучкості.

ІІ. Основна частина.

1. Контрольний норматив – підйом тулуба в сід за 1 хв.
2. Розвиток гнучкості та сили.

ІІІ. Заключна частина.

1. Вправи на відновлення.

Практичне заняття № 3: Гімнастика.

Навчальна мета заняття: : розвиток сили, гнучкості, координаційних здібностей та спритності.

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

Навчальні питання:

1. Контрольний норматив – згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
2. Силова підготовка.
3. Розвиток гнучкості та координації.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1.Гімнастична термінологія: навч. посіб. Ю.М.Салямін, І.А.Терещенко, С.П.Прокопюк, Т.М.Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144с.

Інвентар та обладнання:. бруси, поперечина, гімнастичні мати.

План проведення заняття:

І. Підготовча частина.

1. ЗРВ, СРВ в русі.
2. Вправи на розвиток гнучкості.

ІІ. Основна частина.

1. Контрольний норматив – згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
2. Акробатичні вправи.

ІІІ. Заключна частина.

1. Вправи на відновлення.

Практичне заняття № 4: Гімнастика.

Навчальна мета заняття: : розвиток сили, гнучкості, координаційних здібностей та спритності.

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

Навчальні питання:

1. Підтягування.
2. Розвиток сили

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1.Гімнастична термінологія: навч. посіб. Ю.М.Салямін, І.А.Терещенко, С.П.Прокопюк, Т.М.Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144с.

Інвентар та обладнання:. бруси, поперечина, гімнастичні мати.

План проведення заняття:

І. Підготовча частина.
1. ЗРВ, СРВ в русі.
2. Вправи на розвиток гнучкості.
ІІ. Основна частина.
1. Підтягування.
2. Акробатичні вправи.
ІІІ. Заключна частина.
1. Вправи на відновлення.

Практичне заняття № 5: Гімнастика.

Навчальна мета заняття: : розвиток сили, гнучкості, координаційних здібностей та спритності.

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

Навчальні питання:

1.Контрольний норматив – підтягування.
2.Розвиток гнучкості та координації.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1.Гімнастична термінологія: навч. посіб. Ю.М.Салямін, І.А.Терещенко, С.П.Прокопюк, Т.М.Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144с.

Інвентар та обладнання:. бруси, поперечина, гімнастичні мати.

План проведення заняття:

І. Підготовча частина.
1. ЗРВ, СРВ в русі.
2. Вправи на розвиток гнучкості.
ІІ. Основна частина.
1. Контрольний норматив – підтягування.
2. Акробатичні вправи.
ІІІ. Заключна частина.
2. Вправи на відновлення.

Практичне заняття № 6: Гімнастика.

Навчальна мета заняття: : розвиток сили, гнучкості, координаційних здібностей та спритності.

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

Навчальні питання:

1. Тест – стрибки через скакалку за 1 хв.
3. Тест – гнучкість (нахил тулуба вперед)
4. Розвиток стрибучості та гнучкості.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1.Гімнастична термінологія: навч. посіб. Ю.М.Салямін, І.А.Терещенко, С.П.Прокопюк, Т.М.Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144с.

Інвентар та обладнання:. бруси, поперечина, гімнастичні мати, скакалки.

План проведення заняття:

І. Підготовча частина.
1. ЗРВ, СРВ в русі.

2. Вправи на розвиток гнучкості.

II. Основна частина.

1. Тест – стрибки через скакалку за 1 хв.
2. Тест – гнучкість (нахил тулуба вперед)
3. Розвиток стрибучості та гнучкості.

III. Заключна частина.

1. Вправи на відновлення.

Практичне заняття № 7: Гімнастика.

Навчальна мета заняття: : розвиток сили, гнучкості, координаційних здібностей та спритності.

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

Навчальні питання:

1.Підтягування.

2.Розвиток сили

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1.Гімнастична термінологія: навч. посіб. Ю.М.Салямін, І.А.Терещенко, С.П.Прокопюк, Т.М.Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144с.

Інвентар та обладнання:. бруси, поперечина, гімнастичні мати.

План проведення заняття:

I. Підготовча частина.

1. ЗРВ, СРВ в русі.
2. Вправи на розвиток гнучкості.

II. Основна частина.

1. Підтягування.
2. Акробатичні вправи.

III. Заключна частина.

5. Вправи на відновлення.

3. Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в Інтернеті

Основна література:

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навчальний посібник / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брасма-Україна. – 2008. – 632 с.

2. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144 с.

3. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін . – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.

4. Дейнеко А. Х. Гімнастика та методика викладання : навч. посіб. / А. Х. Дейнеко, М. К. Марченко. – Харків : ХДАФК, 2013. – 166 с.
5. Дубенчук А. І. Баскетбол. Укладання. – Х. : Вид-во "Ранок", 2010. – 144 с.
6. Кириленко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / О. В. Кириленко. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
7. Єднак В. Д. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання / В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 124 с.
8. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури / Г. М. Максименко. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.
9. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. [у 2-х т.] /О. М. Худолій. – [Вид. 4-е, випр. і доп.]. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 2. – 463 с.

Допоміжна література:

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – С. 320– 354.
2. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. – Суми : Університетська книга, 2017. – 127 с.
3. Кириленко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетик : навч. посіб. – К : Олімп. л-ра, 2012. – 10 с.
4. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, МОН, 2006 р.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : Навч. пос. – К : Центр учбової літератури, 2017. – 50 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. http://spo.1september./article.php?ID=200902012
2. http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004