

# **МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

**Кафедра тактичної та спеціальної фізичної підготовки  
факультету №3**

## **МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ до практичних занять**

навчальної дисципліни *«Фізичне виховання»*  
обов'язкових компонент освітньої програми першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти

**081 – Право**

**Вінниця 2023**

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 №7

## **СХВАЛЕНО**

Вченою радою  
факультету №3  
Протокол від 29.08.2023 №8

## **ПОГОДЖЕНО**

Секцією науково-методичної ради  
Зі спеціальних дисциплін  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 29.08.2023 №7

Розглянуто на засіданні кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 протокол від 29.08.2023 №17

### **Розробники:**

Тема №1 «Легка атлетика» т.в.о. завідувача кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат педагогічних наук, капітан поліції Боровик М.О., викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Мартиненко О.М., старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Іванченко О.М.

Тема №2 «Гімнастика» професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора А.В., викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Іванченко О.М.

Тема №3 «Спортивні ігри» старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Казначеев В.М., старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Павлов Р.В.

### **Рецензенти:**

Старший викладач циклу вогневої та фізичної підготовки Вінницького вищого професійного училища Департаменту поліції охорони підполковник поліції Несмачний В.П.

Провідний фахівець центру післядипломної освіти кандидат юридичних наук Овчаренко І.М.

## 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 № 1							
Тема № 1 «Легка атлетика»	10	-	-	10	-	-	ПК (залік)
Тема № 2 «Гімнастика»	10	-	-	10	-	-	
Тема №3 «Спортивні ігри»	10			10		-	
Всього за семестр	30	-	-	30	-	-	

## 2. Методичні вказівки до практичних занять

### Тема №1 «Легка атлетика»

#### Практичне заняття №1 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів підготовчим вправам для бігу на короткі дистанції, бігу на короткі та середні дистанції, розвиток швидкості, витривалості, сили, координації рухів, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (низький та високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування).

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-XII](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3809-XII) від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал.

			Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг;	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на дорожці стадіона, на спортивному майданчику, в спортивній залі, з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вивчення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна;  -біг із нахльостуванням гомілки.  -біг стрибками.  -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у 2 шеренги, обличчям один до одного, дистанція 2 кроки. Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Вивчення вправ провести в цілому. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.
2.	<b>Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. (старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування)</b>  <b>Техніка виконання низького старту:</b> На відстані 2 та 3-х стоп від лінії старту встановити	10 хв.	Назвати, зразково показати та пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш». , що розвиває, де використовується, контрольні нормативи. Біг на короткі дистанції включає в себе біг на (30, 60, 100, 200, 400 метрів.)

<p>відповідно передню та задню колодки. За командою «На старт» - підбігти до стартових колодок, поштовхові ногу поставити на передню колодку, махову – на задню, руками спертися об доріжку упритул до лінії страту, коліно махової ноги також опустити на бігову доріжку.</p> <p>За командою «Увага» - ноги розігнути до прямих кутів у колінах, підняти таз і трохи подати вперед плечі.</p> <p>За командою «Руш» - сильним поштовхом обох ніг і махом рук почати біг.</p> <p>Перші 15-20 м бігти частими кроками з нахилом тулуба вперед. Із збільшенням швидкості перейти на маховий крок.</p> <p>Тренування бігу із низького страту та стартового розгону:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із низького страту на 15 м</li> <li>на 20 м</li> </ul> <p><b>Техніка виконання високого страту :</b></p> <p>Поштовхову ногу, трохи зігнути у колінному суглобі, поставити попереду, перед лінією страту, махову відставити назад на відстань 50-70 см. Однойменну руку покласти на стегно поштовховою ноги, тулуб подати вперед.</p> <p>Тренування дій за командами : «На старт», «Увага», «Руш!»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-виконати біг із високого страту;</li> <li>-пробіжки 10м із високого страту</li> </ul>	<p>Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією 5 метрів, інтервалом 1-2 метри.</p> <p>Повертаючись до строю бігом у повільному темпі.</p> <p>Виконується на <math>\frac{3}{4}</math> сили, а останній – у повну силу.</p> <p>-2-3 рази -2-3 рази</p> <p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією 5 метрів, інтервалом 1-2 метри.</p> <p>Повертаючись до строю бігом у повільному темпі.</p> <p>-2-3 рази -2-3 рази. -2-3 рази</p>
---	--

	-пробіжки 15 м.	
<p><b>Стартовий розбіг.</b> За командою «Марш» починається стартовий розбіг. Різко відриваючи руки від землі та сильно взмахуючи ними – однією вперед, другою назад відбувається рух вперед. Ногою, яка стоїть позаду відштовхуються першою та виносять коліно вперед до того моменту, доки нога попереду повністю не випрямляється, після чого робиться перший крок. Одночасно тулуб випрямляючись подається вперед та займає положення близьке до горизонту.</p> <p><b>Біг по дистанції.</b> Досягнув в кінці стартового розбігу швидкість необхідно підтримувати на дистанції до кінця бігу. Біг повинен бути вільним та ритмічним, з необхідним розслабленням та невеликим нахилом тулубу вперед.</p> <p>Знаходячись позаду нога при відштовхуванні повністю повинна випрямлятися, а закінчивши відштовхування розслаблятися згинаючи в коліні та виносячи стегном вперед. Стопа маховою ноги ставиться на доріжку м'яко по прямій лінії.</p> <p><b>Фінішування.</b> На фініш необхідно приложити вольові та фізичні зусилля для збереження максимальної швидкості к кінцю дистанції. Це заключне зусилля виконується на останніх двадцяти метрах дистанції, а за 1-2 метра до</p>	10 хв.	<p>Не треба підіймати різко голову, а також прижимати її до грудей.</p> <p>Довжина кроків наростає поступово.</p> <p>Стартовий розбіг закінчується приблизно через 15-20 метрів, коли бігун досягає відносно максимальної довжини кроку, а тулуб приймає положення близько к вертикальному.</p> <p>Необхідно слідкувати за повним випрямленням ноги в момент відштовхування, щоб біг не проходив на напівзігнутих ногах, так як це є грубою помилкою.</p> <p>Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік. Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед.</p> <p>Не можна ставити ногу викидаючи ступню далеко у перед.</p> <p>Як правило першою частиною пересікання лінії фінішу є тулуб (груди ) спринтера.</p> <p>Після фінішування необхідно пробігти 5-10 метрів, поступово знижуючи швидкість, потім переходити. Всі пробіжки виконуються на 3/4 сили.</p>

	<p>фінішної лінії виконується фінішний кидок (максимальне набігання)</p> <p>Розучування складових частин бігу провести за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Біг із прискоренням</p> <p>-пробіжки 40, 50 м</p> <p>Біг із віражу на пряму доріжку:</p> <p>-пробіжки 30, 40 м</p> <p>Біг із прямої доріжки на віраж:</p> <p>-пробіжки 30, 40 м</p> <p>Біг прямою доріжкою</p> <p>-пробіжки 40, 60 м</p> <p>-біг на 100 м із низького або високого старту</p>		<p>Перерва між пробіжками 2-3 хвилини</p> <p>-Повторити 1-2 рази</p> <p>-Повторити 1-2 рази</p> <p>Вхід і вихід із віражу бігти частими кроками на відстані 30 см від внутрішньої лінії доріжки.</p> <p>-1-2 рази</p> <p>-Повторити 1-2 рази</p> <p>-Повторити 1 раз на крок.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.



## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №2 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів підготовчим вправам для бігу на короткі дистанції, бігу на короткі та середні дистанції, розвиток швидкості, витривалості, сили, координації рухів, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення техніки «Човникового бігу» ( 4х9м, 10х10 м).
2. Повторення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
3. Повторення техніки бігу на короткі дистанції (низький та високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування).

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-XII](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3809-XII) від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал.

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг;	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на дорожці стадіона, на спортивному майданчику, в спортивній залі, з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вивчення техніки човникового бігу.</b> <b>Човниковий біг (4 х 9 метрів)</b> Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот). Обладнання. Секундомір, що фіксує десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром лінії, 2 дерев'яні кубики (5х5 сантиметрів) За командою «На старт» учасник займає положення високого страту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох		Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання, де використовується, що розвиває, контрольні нормативи.  Загальні вказівки і зауваження.  Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується.  Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.  Пробігти дистанцію: - у середньому темпі - 1 раз - у швидкому темпі – 1 раз

	<p>дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло.</p> <p><b>Човниковий біг (10х10 метрів)</b></p> <p>Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот).</p> <p>Умови виконання. Рівний майданчик, розмічений лініями старту і повороту через 10 метрів, 3 положення високого старту учасник за командою «Руш», пробігає 10 метрів, торкається землі рукою за лінією повороту, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 9 відрізків по 10 метрів. Розучування провести в цілому.</p>		<p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання, де використовується, що розвиває, контрольні нормативи.</p> <p>Результатом тестування є час витрачений на випробування.</p> <p>Кожний учасник має одну спробу.</p> <p>При повороті необхідно змінювати нахил в сторону нового відрізка бігу. Шаг короткий, частота бігу висока. Нахил тулубу вперед при виході з розвороту.</p> <p>Пробігти дистанцію: - у середньому темпі - 1 раз - у швидкому темпі – 1 раз</p>
2.	<p><b>Повторення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b></p> <p>-біг із високим підніманням стегна;</p> <p>-біг із нахльостуванням гомілки.</p> <p>-біг стрибками.</p> <p>-біг дрібними кроками.</p> <p>-біг прискоренням</p>	15 хв.	<p>Група розташована у 2 шеренги, обличчям один до одного, дистанція 2 кроки.</p> <p>Назвати , зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізку 8-10 м. Вивчення вправ провести в цілому. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p>
3.	<p><b>Повторення техніки бігу на короткі дистанції. (старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування)</b></p> <p><b>Техніка виконання низького старту:</b> На відстані 2 та 3-х стоп від лінії старту встановити</p>	10 хв.	<p>Назвати, зразково показати та пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш». , що розвиває, де використовується, контрольні нормативи.</p> <p>Біг на короткі дистанції включає в себе біг на (30, 60, 100, 200, 400 метрів.)</p>

<p>відповідно передню та задню колодки. За командою «На старт» - підбігти до стартових колодок, поштовхові ногу поставити на передню колодку, махову – на задню, руками спертися об доріжку упритул до лінії страту, коліно махової ноги також опустити на бігову доріжку.</p> <p>За командою «Увага» - ноги розігнути до прямих кутів у колінах, підняти таз і трохи подати вперед плечі.</p> <p>За командою «Руш» - сильним поштовхом обох ніг і махом рук почати біг.</p> <p>Перші 15-20 м бігти частими кроками з нахилом тулуба вперед. Із збільшенням швидкості перейти на маховий крок.</p> <p>Тренування бігу із низького страту та стартового розгону:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із низького страту на 15 м</li> <li>на 20 м</li> </ul> <p><b>Техніка виконання високого страту :</b></p> <p>Поштовхову ногу, трохи зігнути у колінному суглобі, поставити попереду, перед лінією страту, махову відставити назад на відстань 50-70 см. Однорідну руку покласти на стегно поштовховою ноги, тулуб подати вперед.</p> <p>Тренування дій за командами : «На старт», «Увага», «Руш!»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-виконати біг із високого страту;</li> <li>-пробіжки 10м із високого страту</li> </ul>	<p>Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією 5 метрів, інтервалом 1-2 метри.</p> <p>Повертаючись до строю бігом у повільному темпі.</p> <p>Виконується на <math>\frac{3}{4}</math> сили, а останній – у повну силу.</p> <p>-2-3 рази -2-3 рази</p> <p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією 5 метрів, інтервалом 1-2 метри.</p> <p>Повертаючись до строю бігом у повільному темпі.</p> <p>-2-3 рази -2-3 рази. -2-3 рази</p>
--	--

	-пробіжки 15 м.	
<p><b>Стартовий розбіг.</b> За командою «Марш» починається стартовий розбіг. Різко відриваючи руки від землі та сильно взмахуючи ними – однією вперед, другою назад відбувається рух вперед. Ногою, яка стоїть позаду відштовхуються першою та виносять коліно вперед до того моменту, доки нога попереду повністю не випрямляється, після чого робиться перший крок. Одночасно тулуб випрямляючись подається вперед та займає положення близьке до горизонту.</p> <p><b>Біг по дистанції.</b> Досягнув в кінці стартового розбігу швидкість необхідно підтримувати на дистанції до кінця бігу. Біг повинен бути вільним та ритмічним, з необхідним розслабленням та невеликим нахилом тулубу вперед.</p> <p>Знаходячись позаду нога при відштовхуванні повністю повинна випрямлятися, а закінчивши відштовхування розслаблятися згинаючи в коліні та виносячи стегном вперед. Стопа маховою ноги ставиться на доріжку м'яко по прямій лінії.</p> <p><b>Фінішування.</b> На фініш необхідно приложити вольові та фізичні зусилля для збереження максимальної швидкості к кінцю дистанції. Це заключне зусилля виконується на останніх двадцяти метрах дистанції, а за 1-2 метра до</p>	10 хв.	<p>Не треба підіймати різко голову, а також прижимати її до грудей.</p> <p>Довжина кроків наростає поступово.</p> <p>Стартовий розбіг закінчується приблизно через 15-20 метрів, коли бігун досягає відносно максимальної довжини кроку, а тулуб приймає положення близько к вертикальному.</p> <p>Необхідно слідкувати за повним випрямленням ноги в момент відштовхування, щоб біг не проходив на напівзігнутих ногах, так як це є грубою помилкою.</p> <p>Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік. Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед.</p> <p>Не можна ставити ногу викидаючи ступню далеко у перед.</p> <p>Як правило першою частиною пересікання лінії фінішу є тулуб (груди ) спринтера.</p> <p>Після фінішування необхідно пробігти 5-10 метрів, поступово знижуючи швидкість, потім переходити Всі пробіжки виконуються на 3/4 сили.</p>

	<p>фінішної лінії виконується фінішний кидок (максимальне набігання)</p> <p>Розучування складових частин бігу провести за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Біг із прискоренням</p> <p>-пробіжки 40, 50 м</p> <p>Біг із віражу на пряму доріжку:</p> <p>-пробіжки 30, 40 м</p> <p>Біг із прямої доріжки на віраж:</p> <p>-пробіжки 30, 40 м</p> <p>Біг прямою доріжкою</p> <p>-пробіжки 40, 60 м</p> <p>-біг на 100 м із низького або високого старту</p>		<p>Перерва між пробіжками 2-3 хвилини</p> <p>-Повторити 1-2 рази</p> <p>-Повторити 1-2 рази</p> <p>Вхід і вихід із віражу бігти частими кроками на відстані 30 см від внутрішньої лінії доріжки.</p> <p>-1-2 рази</p> <p>-Повторити 1-2 рази</p> <p>-Повторити 1 раз на крок.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №3 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів «Стрибку у довжину з місця», повторення виконання техніки човникового бігу, розвивати швидкісні якості, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення техніки «Стрибку у довжину з місця».
2. Повторення техніки човникового бігу 4х9м.
3. Повторення техніки човникового бігу 10х10м.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.												
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м`язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 -(3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».												
2.	Основна частина – 60 хв.														
1.	<b>Вивчення техніки «Стрибку у довжину з місця».</b>  Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. За командою «Марш!» виконати декілька махових рухів руками знизу-вгору, прогинаючись у поперековому відділі спини, одночасно виконуючи пружний рух ногами та перекатом з п`ятки на носок. Відштовхуючись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед. Стрибок у довжину з місця можна розділити на 3 фази: -відштовхування, -політ, -приземлення.	15 хв.	Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, що розвиває, де використовується, контрольні нормативи. <table><tr><td>Чол.</td><td>Жін.</td><td>Бал</td></tr><tr><td>250</td><td>180</td><td>5</td></tr><tr><td>231</td><td>170</td><td>4</td></tr><tr><td>214</td><td>160</td><td>3</td></tr></table> Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону).  Звернути увагу на вихідне положення – ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг.  Відштовхування важливо почати у момент коли тіло пригуна ще по інерції опускається вниз, тобто тулуб рухається в низ, але вже починається розгинання ніг у колінних та тазостегнових	Чол.	Жін.	Бал	250	180	5	231	170	4	214	160	3
Чол.	Жін.	Бал													
250	180	5													
231	170	4													
214	160	3													



	<p>Розучування провести за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>-імітаційні рухи на місці з невеликим вистрибуванням вперед -вверх</p> <p>-стрибки на різну довжину.</p> <p>-стрибки на перешкоду зі збільшенням висоти.</p>	<p>суглобах, при цьому руки активно та швидко виносяться вперед, трохи у поверх, по напрямку стрибка.</p> <p>Підчас відриву від землі ноги повністю розгинаються у колінних та тазостегнових суглобах , корпус треба подати вперед, у фазі польоту згрупуватись та підтягнути коліна до тулубу, при приземленні ноги випрямити.</p> <p>Вправа виконується поточним методом по 3-4 чоловіка.</p> <p>Повторити вправу 2-3 рази</p> <p>Виконати стрибки у довжину, поступово збільшуючи дальність. Повторити вправу 2-3 рази Під час виконання стрибків організувати страхування на момент приземлення.</p>
2.	<p><b>Повторення техніки човникового бігу.</b></p> <p><b>Човниковий біг (4 х 9 метрів)</b></p> <p>Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот).</p> <p>Обладнання.</p> <p>Секундомір, що фіксує десяти частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром лінії, 2 дерев'яні кубики (5х5 сантиметрів)</p> <p>За командою «На старт» учасник займає положення високого страту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до</p>	<p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання, де використовується, що розвиває, контрольні нормативи.</p> <p>Загальні вказівки і зауваження.</p> <p>Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.</p> <p>Кубик слід класти в півколо, а не кидати.</p> <p>Якщо кубик кидається, спроба не зараховується.</p> <p>Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.</p> <p>Пробігти дистанцію: - у середньому темпі - 1 раз</p>

	другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло.		- у швидкому темпі – 1 раз
3.	<p><b>Повторення техніки човниковий біг (10х10 метрів)</b> Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот).</p> <p>Умови виконання. Рівний майданчик, розмічений лініями старту і повороту через 10 метрів, 3 положення високого старту учасник за командою «Руш», пробігає 10 метрів, торкається землі рукою за лінією повороту, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 9 відрізків по 10 метрів. Розучування провести в цілому.</p>		<p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання, де використовується, що розвиває, контрольні нормативи.</p> <p>Результатом тестування є час витрачений на випробування.</p> <p>Кожний учасник має одну спробу. При повороті необхідно змінювати нахил в сторону нового відрізка бігу. Шаг короткий, частота бігу висока. Нахил тулубу вперед при виході з розвороту.</p> <p>Пробігти дистанцію: - у середньому темпі - 1 раз - у швидкому темпі – 1 раз</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №4 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, контроль вправи «Човниковий біг 4х9м», повторення техніки стрибку у довжину з місця розвиток швидкості, витривалості, сили, координації рухів, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Контроль вправи «Човниковий біг 4х9м».
3. Повторення техніки «Стрибок у довжину з місця».

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

			спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг;	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на дорожці стадіона, на спортивному майданчику, в спортивній залі, з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вивчення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна;  -біг із нахльостуванням гомілки.  -біг стрибками.  -біг дрібними кроками.  -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у 2 шеренги, обличчям один до одного, дистанція 2 кроки. Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Вивчення вправ провести в цілому. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.
2.	<b>Контроль вправи «Човниковий біг 4х9м»;</b> Нормативи: Чол.            Жін.            Бал 9,0            10,4            5 9,4            10,8            4 9,9            11,3            3		Провести теоретичне опитування 5-6 студентів на знання умов, техніки виконання вправи, контрольних нормативів. Пробігти 2-4 відрізка у середньому та у швидкому темпі. Контроль організувати по 2-3 учасника у забігу.

			Слідкувати за технікою виконання вправи.
3.	<b>Повторення техніки «Стрибку у довжину з місця»</b>		Виконати: -2-3 стрибка з поступовим наростаанням довжини -1-2 на максимальну відстань. Організувати надання страхування підчас стрибків.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Вдосконалення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №5 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** контроль «Стрибку у довжину з місця», повторення техніки човникового бігу, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Стрибок у довжину з місця».
2. Повторення техніки човникового бігу.
3. Комплексне тренування.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль вправи «Стрибок у довжину з місця»</b> Чол. Жін. Бал 250 180 5 231 170 4 214 160 3	20 хв.	Організувати теоретичне опитування 5-7 студентів на знання умов, техніки виконання вправи, контрольних нормативів. Провести 1-2 тренувальних стрибка, потім контроль.
2.	<b>Повторення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість. Пробігти кожену дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
3.	<b>Комплексне тренування вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	30 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		

1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.



## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №1 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів техніки виконання стройових прийомів, загально-розвиваючих, спеціальних, силових вправ, надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики, розвиток координації рухів, сили, гнучкості, швидкості, спритності, силової витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.
2. Вивчення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.
3. Вивчення вправ «Підтягування на високій перекладині», «Піднімання ніг до високої перекладини», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Піднімання тулуба з положення лежачи».

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : <ul style="list-style-type: none"><li>- шикування;</li><li>- привітання студентів;</li><li>- перевірка складу групи;</li><li>- огляд зовнішнього вигляду;</li></ul>	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал.

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття Студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вивчення стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ на заняттях з гімнастики:</b>  - гімнастична стійка;  - положення наскоку та зіскоку зі снаряду;  - вихід зі строю до снаряду; - повернення до строю після виконання вправи.	20 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання. Для прийняття гімнастичної стійки подається команда: «Гімнастичну стійку прийняти!». При цьому, відставляється права нога в бік на ширину плечей, а руки заводяться за спину. Положення наскоку та зіскоку зі снаряду вивчається на 4 рахунки: 1- положення наскоку, 2 - стрибок вгору, 3 - положення зіскоку, 4- стройова стійка. Під час вивчення вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.
2.	<b>Вивчення способів надання допомоги та</b>	20 хв.	Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання

	<b>страхування на заняттях з гімнастики.</b>		допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва). Вивчення провести груповим способом, спочатку на високій перекладині, потім на брусах.
3.	<p><b>Вивчення вправ:</b>  <b>«Підтягування на високій перекладині»</b>  <u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підтягування зі стрибка і повільне опускання у вис на прямі руки;</li> <li>- підтягування за допомогою товариша;</li> <li>- підтягування з вису на низькій перекладині, ноги при цьому знаходяться спереду, торкаючись підлоги.</li> </ul> <p>«Піднімання ніг до високої перекладини».</p> <p><u>Підготовчі вправи :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з вису на перекладині піднімання ніг зігнутих в колінних суглобах до кута 90 градусів або до торкання колінами грудей;</li> <li>- піднімання прямих ніг до кута 90 градусів;</li> <li>- піднімання ніг до високої перекладини за допомогою товариша.</li> </ul> <p>«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи».</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- згинання та розгинання рук з колін.</li> <li>- згинання рук з високої опори.</li> </ul> <p>«Піднімання тулуба з положення лежачи».</p> <p><u>Техніка виконання:</u></p>	20хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги у гімнастичній стійці.</p> <p>Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Розучування вправи провести за допомогою підготовчих вправ або в цілому.</p> <p>Кожну вправу виконати у 3-х підходах по 5 разів.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання та нормативи.</p> <p>При розучуванні використовувати підготовчі вправи або в цілому.</p> <p>Виконати 2-3 підходи 5-10 разів</p> <p>Вивчення провести в цілому. Виконати 2-3 підходи по 10-15 разів.</p> <p>При виконанні вправ особливу увагу звернути на виправлення помилок.</p> <p>Вивчення провести в цілому, поділивши групу на дві частини.</p>

	<p>виконується на горизонтальній поверхні, покриті, підлозі.</p> <p>Варіант 1</p> <p>В. п. - лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі закріплені партнером.</p> <p>За командою «Марш» виконується максимальна кількість піднімань тулуба в перед до торкання пальцями рук кінців пальців ніг.</p> <p>Варіант 2</p> <p>В. п. - лежачи на спині, руки за головою в «замку» ноги зігнуті в колінах та закріплені партнером.</p> <p>За командою виконується максимальна кількість піднімань тулуба в перед до торкання ліктями колін.</p>		<p>Одна частина виконує вправу, друга асистує, потім зміна. На виконання вправи відводиться 1 хв.</p> <p>Результат - загальна кількість піднімань тулуба.</p> <p>Виконати вправу у 3-х підходах:</p> <p>1-й підхід – 20 піднімань у повільному темпі</p> <p>2-й підхід – 20 піднімань у швидкому темпі</p> <p>3-й підхід – виконати вправу за 1 хв. у середньому темпі.</p> <p>Відпочинок між підходами по 2 хв.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих Студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №2 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів техніки виконання вису на зігнутих руках на високій перекладині; розвиток координації рухів, сили, гнучкості, спритності, витривалості, швидкості; навчити студентів техніки виконання комплексу вільних вправ № 1; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.
2. Повторення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.
3. Вивчення «Вису на зігнутих руках на високій перекладині».
4. Вивчення «Комплексу вільних вправ №1».

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів: - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал.

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.</b>	10 хв.	Група в вишикувана в дві шеренги. Повторення вправ провести круговим способом . Спочатку повторити гімнастичну стійку, положення наскоку та зіскоку зі снаряда, вихід із строю, підхід до снаряду, виконання вправи та постановка в стрій.
2.	<b>Повторення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.</b>	10хв.	Тренування засобів допомоги та страхування під час виконання вправи провести кожному студенту.
3.	<b>Вивчення «Вису на зігнутих руках на високій перекладині».</b> Техніка виконання:	20хв.	Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на такій висоті, щоб найвищий учасник міг виконати вис, не

	Вихідне положення стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед), береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він зайняв вихідне положення подається команда «Можна», за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над перекладиною).		торкаючись ногами землі, лава, магnezія. Учасник не повинен торкатись перекладини. У разі торкання підборіддям до перекладини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами виконання вправи припиняється. Вивчення провести в цілому. Повторити кожному 2-3 рази по 5-10 секунд. Підготовчі вправи: Вис на зігнутих руках під різними кутами 45, 90, 120. Вис за допомогою товариша.
4.	<b>Вивчення «Комплексу вільних вправ №1».</b>	20 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Дистанція і інтервал 2-3 кроки. Вивчення організувати по частинам, розділити комплекс на 4 частини (1-4, 5-8, 9-12, 13-16 рахунка). Кожна частина розучується у 2 етапи: 1 етап – з озвучуванням технічних дій, які потрібно виконати, потім подається рахунок, наприклад, «роби раз – два» з подальшим їх виконанням; 2 етап – подається рахунок і виконується технічна дія. Повторити комплекс 1-2 рази
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №3 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів техніки виконання «Комплексу № 1 на високій перекладині»; навчити студентів техніки виконання «Комплексу № 1 на паралельних брусах»; розвиток координації рухів, сили, швидкості, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення «Комплексу № 1 на високій перекладині.»
2. Вивчення «Комплексу № 1 на брусах.»
3. Повторення «Вису на зігнутих руках на високій перекладині».
4. Повторення «Комплексу вільних вправ № 1.»

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.



	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вивчення «Комплексу № 1 на високій перекладині.»</b> <u>Техніка виконання:</u> <b>чоловіки</b> - «вис», «розмахування», «зіскок махом назад з поворотом на 90°»; <b>жінки</b> – «вис», «розмахування», «зіскок махом назад». <u>Техніка виконання зіскоку:</u> - махом назад, після проходження вертикалі посилити маховий рух ногами. Натискуючи руками на перекладину, підняти плечі вище її рівня, прогнутися і виконати положення зіскоку.	20 хв.	Група в дві шеренги біля гімнастичної стінці.  Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання.  Вивчення вправи організувати за допомогою підготовчих вправ.  Кожному виконати вправу в -1-2-х серіях.  Під час виконання вправи організувати надійну допомогу та страховку з залученням студентів.  Під час розмахувань ноги повинні бути прямі, разом.  Особливу увагу приділити виправленню помилок.

	<p><u>Техніка виконання зіскоку з поворотом на 90<sup>0</sup>:</u>  махом назад, після проходження вертикалі посилити маховий рух ногами. Натискуючи руками на перекладину, підняти плечі вище її рівня, прогнутися і послідовно відпустити ліву руку і повернутись ліворуч, приземлитися, виконати положення зіскоку.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u>  - вис на перекладині на час (10 сек.);  - хльостові рухи ногами та тазом;  - піднімання ніг до кута 90<sup>0</sup>;  - розмахування з малою та середньою амплітудою;  - зіскок махом назад з поворотом на 90<sup>0</sup>.</p>		
2.	<p><b>Вивчення «Комплексу №1 на паралельних брусах.»</b>  <u>Техніка виконання:</u>  <b>чоловіки</b> - упор на плечах, розмахування, махом вперед сід ноги нарізно, перемах ніг на одну жердину, зіскок з поворотом на 180<sup>0</sup>;  <u>Підготовчі вправи:</u>  - упор на прямих руках на час (5-10 сек.);  - з упору на прямих руках на кінцівках брусів, розмахування з малою амплітудою, зіскок махом назад;  - з упору на прямих руках махом вперед сід</p>	20 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги у гімнастичній стійці.</p> <p>Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання вправи.</p> <p>Вивчення організувати на низьких та високих брусах за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Під час виконання вправ особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню.</p> <p>Під час виконання розмахування ноги разом, носки ніг натягнуті, руки в ліктьових суглобах не згинати.</p>

	<p>на одну жердину, зіскок на 180<sup>0</sup>;</p> <p>- з упору на плечах розмахування за різною амплітудою</p> <p>- з упору на плечах розмахування махом вперед сід ноги нарізно за допомогою.</p> <p><b>жінки</b> - упор на прямих руках, розмахування, махом вперед сід ноги нарізно, перемах ніг на одну жердину, зіскок з поворотом на 180<sup>0</sup>.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <p>- упор на прямих руках на час (5-10 сек.);</p> <p>- з упору на прямих руках на кінцівках брусів, розмахування з малою амплітудою, зіскок махом назад;</p> <p>- з упору на прямих руках махом вперед сід на одну жердину, зіскок на 180<sup>0</sup>;</p>		<p>Кожну вправу виконати 1-2 рази.</p> <p>В цілому комплекс виконати 2-3 рази</p> <p>Жінки підготовчі вправи і комплекс в цілому виконують на низьких брусах.</p> <p>Під час розмахувань руки в ліктьових суглобах не згинати.</p> <p>Під час виконання сіда ноги нарізно, носки ніг тягнути від себе і в колінних суглобах не згинати.</p>
3.	<b>Повторення «Вису на зігнутих руках на високій перекладині».</b>		<p>Кожну вправу повторити 1-2 рази з утриманням по 5 – 30 секунд.</p> <p>Слідкувати за наданням допомоги та страхування.</p>
	<p><b>Повторення «Комплексу вільних вправ № 1.»</b></p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>-вис хватом знизу під кутом рук 90°</p> <p>-вис хватом зверху під кутом рук 90°</p> <p>-вис хватом зверху з повністю зігнутими руками.</p>	20хв.	<p>Група в дві шеренги, інтервал - дистанція 2-3 кроки.</p> <p>Повторити комплекс в цілому в повільному темпі 2 рази, у середньому – 1 раз.</p> <p>При необхідності викладач виконує вправу разом з студентів в дзеркальному відображенні.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		

1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №4 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** контроль вправи «Вис на зігнутих руках на високій перекладині»; закріплення техніки виконання «Комплексу № 1 на високій перекладині.», «Комплексу № 1 на паралельних брусах», «Комплексно – силової вправи»; розвиток координації рухів, сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Вис на зігнутих руках на високій перекладині».
2. Повторення «Комплексу № 1 на високій перекладині.»
3. Повторення «Комплексу № 1 на паралельних брусах.»
4. Повторення «Комплексно – силової вправи».

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль вправи «Вис на зігнутих руках на високій перекладині».</b> Нормативи: Чоловіки : 5 – 60; 4 – 47; 3 – 35; Жінки: 5 - 21; 4 - 17; 3 - 12;	15 хв.	Контроль організувати на двох навчальних місцях. Слідкувати за наданням допомоги та страхування. При необхідності надати техніку виконання вправи.
2.	<b>Повторення «Комплексу № 1 на високій перекладині.»</b>	15 хв.	Група вишикувана в дві шеренги, у гімнастичній стійці. Повторити 2-3 підготовчі вправи у 1-2 серіях. Виконати комплекс у цілому у 3-х серіях. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час виконання комплексу.
3.	<b>Повторення «Комплексу № 1 на паралельних брусах.»</b>	15 хв.	Повторити підготовчі вправи у 2-х серіях. Виконати в цілому комплекс 1-2 рази кожному студенту. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час

			виконання вправи з заліченням студентів.
	<p><b>Повторення «Комплексно – силовій вправи» (КСВ)</b>  <u>Техніка виконання :</u>          виконується на горизонтальній площині, покритті, підлозі. На виконання вправи відводиться 1 хв. Вихідне положення – лежачи на спині, руки в «замку» за головою, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі, і закріплені товаришем. За командою: «Марш!», протягом перших 30 секунд виконується максимальна кількість піднімань тулуба вперед до торкання ліктьовими суглобами колін. За командою «Зміна!» приймається положення упору лежачи і протягом наступних 30 секунд виконується згинання-розгинання рук до команди «Стій!». Результат – загальна</p>	15 хв.	<p>Повторення вправи провести в цілому.</p> <p>Поділити групу на 2 частини – перша виконує, друга – асистує, потім зміна.</p> <p>Виконати 2 серії :</p> <p>1-а серія – виконати вправу в повільному темпі за 1 хв.</p> <p>2-а серія – у швидкому темпі за 1 хв.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хв.</p>
4.	кількість піднімань тулуба та згинань і розгинань рук в упорі лежачи.		
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Нагадати оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання

			вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.



## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №5 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** контроль вправи «Комплексно – силова вправа» вивчення техніки виконання атлетичних вправ; закріплення техніки виконання «Комплексу №1 на високій перекладині», «Комплексу № 1 на паралельних брусах»; розвиток координації рухів, сили, гнучкості, спритності, швидкості, силової витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Комплексно – силова вправа»;
2. Повторення «Комплексу №1 на високій перекладині»;
3. Повторення «Комплексу № 1 на паралельних брусах»;
4. Вивчення техніки атлетичних вправ;

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу група; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль вправи «Комплексно - силова вправа».</b> Нормативи: Чол. Жін. Бал 60 34 5 50 30 4 40 26 3	20 хв.	Нагадати техніку виконання вправи, контрольні нормативи.  Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах.
2.	<b>Повторення комплексу № 1 на високій перекладині.</b> Підготовчі вправи: -віс -розмахування за різною амплітудою -зіскок	10 хв.	Група вишикувана в дві шеренги у гімнастичній стійці. Повторити 2-3 підготовчі вправи у 1-2 серіях. Виконати комплекс у цілому 1-2 рази кожному студенту. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час виконання комплексу.
3.	<b>Повторення «Комплексу № 1 на паралельних брусах.»</b> Підготовчі вправи: -упор -розмахування в упорі за різною амплітудою	10хв.	Повторити 2-3 підготовчі вправи у 2-х серіях. Виконати в цілому комплекс 1-2 рази кожному студенту. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування

	-зіскок		під час виконання вправи з заліченням студентів.
4.	<b>Вивчення техніки атлетичних вправ:</b> -зі штангою  -з гантелями  -на тренажерах	25 хв.	Показати різновиди хватів, жимів, підйомів, з положення стоячи, сидячи, лежачи, із-за голови, для різних груп м'язів. Довести нормування навантажень, виконання вправ у різних режимах м'язових зусиль.(динамічний, статичний, повторний, максимальних зусиль). Надання допомоги та страхування
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Нагадати оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №1 «Спортивні ігри (баскетбол)»

**Навчальна мета заняття:** вивчення історії, змісту та основних правил гри з баскетболу, вихідних положень, техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, техніки передачі м'яча однією та двома руками; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

**Навчальні питання:**

1. Вивчення історії, змісту та основних правил гри з баскетболу.
2. Вивчення вихідних положень. техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок
3. Вивчення техніки передачі м'яча однією та двома руками.

**Література:**

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. «Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації - Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. - 45 с.  
<https://www.twirpx.com/file/2768793/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** баскетбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Вивчення історії, змісту та основних правил гри з баскетболу.</b></p> <p>У баскетбол грають 2 (дві) команди, кожна з яких складається із 5 (п'яти) гравців.</p> <p>Мета кожної команди – закинути м'яча у кошик суперникові та перешкодити супротивникові закинути м'яча у власний кошик.</p> <p>Переможцем стає та команда, яка на завершення ігрового часу набрала більшу кількість очок.</p> <p>У Правилах із баскетболу розглянути питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- команда та її склад;</li> <li>- обов'язки і права тренера;</li> <li>- ігровий час, нічийний рахунок, додаткові періоди;</li> <li>- початок і закінчення періоду або гри;</li> <li>- почергове володіння м'ячем;</li> <li>- як грати м'ячем, закинутий м'яч та його ціна;</li> <li>- тайм-аут на вимогу, заміна гравців;</li> </ul>	15 хв.	<p>Баскетбол – спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками у кільце з сіткою.</p> <p>Батьківщиною баскетболу є США. Гра придумана у 1891 році в навчальному центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрингфілді, штат Массачусетс.</p> <p>Пояснити зміст гри та основні положення Правил із баскетболу.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведення м'яча, зайві кроки (пробіжка);</li> <li>- три, вісім, двадцять чотири секунди;</li> <li>- фоли та їх покарання, фол із дискваліфікацією, технічний фол, п'ять фолів гравця, командні фоли</li> </ul>		
2.	<p><b>Вивчення вихідних положень, техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок</b></p> <p>Зупинки здійснюються двома способами: двома кроками і стрибком. Зупинки виконують для раптового припинення пересування або зміни напрямку бігу.</p> <p>Зупинка стрибком, повороти.</p> <p>Під час бігу необхідно відштовхнутися однією або двома ногами, зробивши невисокий стрибок вперед-вгору, і приземлитися одночасно на дві ноги у стійке положення.</p> <p>Повороти застосовують для уникнення активного опікування суперника під час його зупинки з метою закрити м'яч від суперника, або для відволікаючих дій (фінтів) із подальшою атакою кошика.</p> <p>Опірна нога під час поворотів повинна мати контакти з поверхнею майданчика, а вільною ногою баскетболіст переступає вперед (поворот уперед), або назад (поворот назад)</p> <p>Вправи для навчання зупинці стрибком:</p>	10 хв.	<p>Вихідні положення: Фронтальна, правостороння, лівостороння стійка.</p> <p>Пересування виконуються кроком, бігом у змінному режимі.</p> <p>Приземлення виконувати на стопу, починаючи з п'ятки з перекатом на всю стопу на зігнуті ноги</p> <p>Здійснювати на передній частині ступні опірної ноги, а пересування виконувати широкими кроками вільною ногою</p> <p>Між ходьбою біг на відрізу 10 м у повільному темпі</p> <p>Темп середній</p> <p>Під час приземлення м'яч береться у дві руки</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба з перекатом з п'ятки на носок - 10 м - 2 рази;</li> <li>- стрибки поштовхом двома ногами з одночасним приземленням на обидві стопи – 10-12 разів;</li> <li>- крок правою – стрибок на дві ноги; крок лівою – теж саме – 3-4 рази;</li> <li>- біг, за сигналом - зупинка, стрибком – 5-6 разів;</li> <li>- ведення м'яча по прямій за сигналом, зупинка стрибком – 2-3 рази;</li> <li>- теж саме у поєднанні із поворотом після зупинки – 2-3 рази.</li> </ul> <p>Зупинка двома кроками Під час бігу перед зупинкою подовжити перший крок, і виконавши другий крок, набути стійкого положення. Перший крок виконати стопорним . Нога при ньому різко виставляється вперед і з одночасним згинанням в коліні, з перекатом з п'ятки на всю стопу. Вагу тіла перенести на стопорну ногу і виконати повну зупинку. Другу ногу поставити вперед для дотримання рівноваги. Вправи для навчання зупинці двома кроками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- крок прямою правою, стоячи на одній нозі, приставити другу ногу – 1-2 рази;</li> <li>- крок прямою лівою – теж саме – 1-2 рази;</li> <li>- ходьба, за сигналом, зупинка двома кроками – 2-3 рази;</li> </ul>	<p>Після зупинки ноги повинні бути зігнутими, спина прямою, м'яч утримувати двома руками на рівні живота</p> <p>Ногу ставити на п'ятку з подальшим перекатом на всю стопу із одночасним згинанням ноги у коліні</p> <p>Сигнал подавати свистком</p> <p>Приймається, коли суперники знаходяться далеко від кошика або під час опіки нападаючого, який готується виконати кидок та центрового, який проводить атаку спиною до кошика</p> <p>Застосовується, коли суперник із м'ячем знаходиться недалеко від кошика</p> <p>Почергово приймати паралельну та з виставленою вперед ногою стійку</p>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- біг за сигналом, зупинка двома кроками – 2-3 рази;</li> <li>- ведення м'яча по прямій, за сигналом – зупинка двома кроками – 2-3 рази;</li> <li>- теж саме з поворотами після зупинки - 1-2 рази.</li> </ul>		Проводити тільки у паралельній стійці
3.	<p><b>Вивчення техніки передачі м'яча однією та двома руками.</b></p> <p>Передача м'яча виконується стоячі на місці, під час пересування, у стрибку і проводиться двома руками або однією рукою.</p> <p>Двома руками – від грудей, зверху, знизу.</p> <p>Однією – зігнутою рукою зверху, прямою рукою зверху, прямою рукою збоку, прямою рукою знизу.</p> <p><b>Передача м'яча двома руками від грудей</b></p> <p>В.П. – стійка баскетболіста з м'ячем.</p> <p>Швидким розгинанням ніг та рук в напрямку партнера, хльостким рухом кистями виконати передачу м'яча.</p> <p><b>Вправи для навчання передачі м'яча двома руками від грудей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П. – стійка баскетболіста з м'ячем.</li> </ul> <p>Підкинути м'яч над собою, зловити його та виконати імітацію передачі м'яча - 3-4 рази;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П. – стійка баскетболіста з м'ячем.</li> </ul> <p>Ловлення та передача м'яча партнеру у парах – 12-14 разів;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теж саме – у трійках – 3-4 рази;</li> </ul>	35хв.	<p>Ознайомити із класифікацією передачі м'яча</p> <p>М'яч утримувати руками на рівні живота або грудей</p> <p>Проводиться у парах на відстані 5м, інтервал між парами 1-2 м;</p> <p>Дистанція 5м, інтервал 4 м.</p>



	<p>- теж саме у колі -3-4 рази;  - теж саме у парах у русі – 2-3 рази;  - те ж саме у трійках у русі 2-3 рази.</p> <p><b>Передача м'яча обома руками зверху</b>  В.П. – стійка баскетболіста, м'яч над головою.  Відвести руки назад, зробити невеличкий замах із прогином у спині. Швидким рухом тулуба та рук вперед із хльосткою енергійною роботою кистями виконати передачу м'яча.  Послідовність навчання передачі м'яча обома руками зверху та ж сама, що й попередня.</p> <p><b>Передача м'яча зігнутою рукою зверху від плеча</b>  В.П. – стійка баскетболіста, м'яч у руці на рівні плеча.  Руку із м'ячем для замаху відвести назад, повертаючи тулуб у напрямку передачі, випрямити руку з м'ячем у ліктьовому суглобі та швидко винести її уперед. Енергійним рухом кисті руки виконати передачу м'яча.  Послідовність навчання передачі м'яча однією зігнутою рукою зверху від плеча та ж сама, що й попередні</p>		<p>Доцільно використовувати цей спосіб передачі м'яча центровому під щит.</p> <p>Див. вправи для навчання передачі м'яча двома руками від грудей</p> <p>Виконуючи передачу м'яча під час пересування, необхідно повертати тільки верхній плечовий пояс, а не увесь тулуб.</p> <p>(див. вправи для навчання передачі м'яча двома руками від грудей).</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання

			вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №2 «Спортивні ігри (баскетбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення вихідних положень техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, техніки передачі м'яча однією та двома руками; вивчення техніки ведення м'яча та дриблінгу; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення вихідних положень техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок
2. Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками.
3. Вивчення техніки ведення м'яча та дриблінгу.
4. Естафета.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. «Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації - Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. - 45 с.  
<https://www.twirpx.com/file/2768793/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** баскетбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення вихідних положень, техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок</b>	10 хв.	Нагадати техніку виконання та закріпити вміння та навички . Повторити підготовчі вправи по 3-4 рази.
2.	<b>Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками.</b>	10 хв.	Нагадати техніку виконання та закріпити вміння та навички . Повторити підготовчі вправи по 3-4 рази.
3.	<b>Вивчення техніки ведення м'яча та дриблінгу.</b> Ведення м'яча застосовується для організації швидкого переходу в напад, для індивідуального обігравання суперника з метою пройти під щит для кидка у кошик, для передачі м'яча партнеру, який зайняв найсприятливішу позицію для атаки, та для налагодження взаємодій з партнерами. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча уперед-униз однією рукою або по чергово правою та лівою.	30 хв.	Пояснити застосування ведення м'яча в баскетболі  Пояснити та зразково показати техніку ведення м'яча

<p>При цьому гравець веде м'яч збоку-попереду від своїх ніг. Кисть на м'яч накладається зверху, пальці, окрім великого, направлені уперед, широко розставлені. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу і мати можливість швидко змінювати напрямку руху. Тулуб трохи нахилити вперед, плече та рука, вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча.</p> <p><b>Вправи для навчання веденню м'яча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П. – стоячи на правому коліні: Ведення м'яча правою рукою на місці – 18-20 с.;</li> <li>- теж саме, стоячи на лівому коліні, лівою рукою – 18-20 с.;</li> <li>- В.П. лівобічна стійка баскетболіста. Ведення м'яча правою рукою на місці – 16-18 с.;</li> <li>- теж саме у правобічній стійці, лівою рукою – 16-18 с.;</li> <li>- ведення м'яча правою рукою під час руху по прямій - 20 м – 2-3 рази;</li> <li>- теж саме – лівою рукою - 20 м – 2-3 рази;</li> <li>- ведення м'яча правою рукою в колоні по одному по колу - 70м -1-2 рази;</li> <li>- ведення м'яча правою рукою в колоні по одному периметром майданчика - 70 м -1-2 рази;</li> </ul> <p><b>Техніка переводу м'яча перед собою</b></p>	<p>Рука, якою виконується ведення м'яча, супроводжує його якомога нижче пальцями і зустрічає м'яч після відскоку від підлоги. Амортизуючи відскік м'яча, рука згинається у лікті.</p> <p>Темп повільний (ТП).</p> <p>Т.П., за сигналом – прискорення, за наступним сигналом – Т.П.</p> <p>Вздовж лицевих ліній - темп повільний, вздовж бокових – прискорення</p>
--	---

<p>Під час зближення із захисником необхідно знизити висоту відскоку м'яча і прикривати його від суперника корпусом, ногою, вільною рукою. Після відскоку кисть на м'яч накладати збоку-ззовні та рухом її та руки перевести його у підлогу ліворуч-уперед на рівні колін. Одночасно із переводом м'яча виконати крок правою ногою за спину суперника. Після повороту корпусу ліворуч зробити прискорення</p> <p><b>Вправи для навчання переводу м'яча перед собою:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П. – фронтальна стійка баскетболіста. Ведення м'яча правою рукою на місці перед собою, накладаючи кисть на м'яч почергово збоку-праворуч, збоку-ліворуч – 18-20 с;</li> <li>- теж саме – лівою рукою – 18-20 с.</li> <li>- В.П.- фронтальна стійка баскетболіста Ведення м'яча на місці перед собою поперемінно правою та лівою рукою – 20-25 с;</li> <li>В.П. – лівобічна стійка баскетболіста. Ведення м'яча правою рукою на місці з переводом його перед собою на ліву та одночасним кроком уперед – 10-15 с;</li> <li>- В.П. – правобічна стійка баскетболіста. Теж саме – лівою рукою – 10-15 с;</li> </ul>	<p>Пояснити, зразково показати техніку переводу м'яча перед собою.</p> <p>Кисть на м'яч накладати почергово збоку-праворуч, збоку-ліворуч</p> <p>Кисть на м'яч накладати збоку-ззовні</p> <p>Одночасно із переводом м'яча змінювати напрямок ведення</p> <p>Слідкувати за технікою виконання вправ, виправляти помилки.</p>
---	---

	<p>- В.П. - фронтальна стійка баскетболіста.</p> <p>Ведення м'яча змійкою навколо стійок із переводом м'яча перед собою – 1-2 рази;</p> <p>- В.П.– фронтальна стійка баскетболіста.</p> <p>Обводка стійок із переводом м'яча перед собою – 2-3 рази.</p> <p>- В.П.– фронтальна стійка баскетболіста.</p> <p>Ведення м'яча із протидією 0(нападаючий-захисник) із використанням переводу м'яча перед собою</p>		
4.	<p><b>Естафета.</b></p> <p>- Ведення м'яча до протилежної лицьової лінії і назад;</p> <p>- Ведення м'яча з кидком по щиту;</p> <p>- Передачі м'яча партнеру з пересуванням і кидком по щиту</p>	10 хв.	<p>Поділити групу на дві-три команди, нагадати умови виконання естафети.</p> <p>Студенти знаходяться в колонах, перший стартує за сигналом викладача. Передачу м'яча виконувати в руки. Обов'язково потрапити в щит з ведення, після передач, гравець який знаходиться ближче до кільця кидає.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №3 «Спортивні ігри (баскетбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, техніки передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу; вивчення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції); розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок.
2. Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.
3. Вивчення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції).
4. Двостороння гра.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. «Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації - Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. - 45 с.  
<https://www.twirpx.com/file/2768793/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** баскетбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан



			спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок</b>	10 хв.	Повторити підготовчі вправи на місці та у русі. Слідкувати за технікою виконання, виправляти помилки.
2.	<b>Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.</b>	10 хв.	Повторити підготовчі вправи. Слідкувати за технікою виконання, виправляти помилки.
3.	<b>Вивчення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції).</b> Кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду. Основні принципи при кидку: концентрація уваги на вибраній цілі перед, під час і після кидка; рівновага; ритмічний м'який рух; супроводження та контроль м'яча кінчиками пальців; природне обертання м'яча.	20 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. збоку від баскетбольного щита.  Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання кидка з місця та у русі, за різних дистанцій.  Нагадати умови використання у різних ситуаціях.

<p><b>Підготовчі вправи для навчання кидка м'яча:</b></p> <p><b>Кидок двома руками від грудей стоячи на місці:</b></p> <p>В.П.- стопи розташовуватися на одній лінії або одна нога висунута трохи вперед, м'яч на рівні грудей утримується пальцями, лікті у тулуба, ноги в колінних суглобах злегка зігнуті, тулуб прямий, погляд спрямований на кошик. Одночасно з круговим рухом м'яча і ще більшим згинанням ніг в колінних суглобах м'яч підноситься до грудей.</p> <p>Чи не зупиняючи руху, м'яч виноситься уздовж тулуба вгору-вперед в напрямку кільця і захльостує рухом кистей, надаючи м'ячу, зворотний рух випускається з кінчиків пальців, одночасно випрямляються ноги. Вага тіла переноситься на попереду стоїть ногу, тіло і руки повинні супроводжувати політ м'яча. Після випуску м'яча студент повертається у вихідне положення</p> <p><b>Кидок однією рукою від плеча стоячи на місці:</b></p> <p>В.П.- ноги розташовуються на ширині плечей. Нога, однойменна руці яка виконує кидок, висунута вперед на 10-15 сантиметрів, носок і коліно її розгорнуті точно в напрямку кошика, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, м'яч розташовується на рівні грудей. Одночасно ноги</p>		<p>Повторити підготовчі вправи 5-6 разів.</p>
---	--	---

<p>злегка згинаються, центр ваги зміщується на передні частини стоп, м'яч найкоротшим шляхом виноситься над правим плечем, ліва рука підтримує м'яч збоку.</p> <p>М'яч повинен повністю лягти на всі фаланги пальців. Лікоть кидає руки спрямований вперед, кисть з м'ячем максимально згинається назад. Лінія плеча приблизно паралельна підлозі. Одночасно з розгинанням ноги «кидає» руки (правої) інша відводиться в сторону. М'яч переміщається вперед-вгору під кутом 65-70 градусів. Відрив м'яча від пальців відбувається, коли плече, передпліччя і кисть утворюють майже пряму лінію. Після відриву м'яча від пальців кисть згинається до відмови (захлест кисті). Потім рука розслаблено опускається вниз, після чого студент приймає вихідне положення.</p> <p><b>Вивчення техніки кидка м'яча в русі:</b></p> <p><b>Техніка виконання :</b></p> <p>М'яч ловиться під широкий крок правої ноги (для правши). Наступний крок лівої укорочений, стопорить, закінчується відштовхуванням майже вертикально вгору. М'яч виноситься на кисть правої руки і в найвищій точці стрибка м'яким рухом кисті направляється в щит. Гравець</p>	<p>Назвати, показати, пояснити техніку виконання кидку.</p> <p>Нагадую, що даний кидок частіше інших використовується для атаки кошика в русі з близької відстані. В основі його лежить двох крокова техніка.</p>
--	---

	<p>приземляється на обидві ноги.</p> <p><b>Підготовчі вправи для вивчення кидка у русі:</b></p> <p>В.П. - в 4-5 м. Від стіни права нога позаду. Енергійно посилаючи м'яч вперед - вниз, зловити м'яч під широкий крок правою. Виконати короткий стопорить крок лівою ногою і в стрибку направити м'яч на вказаний викладачем орієнтир на стіні.</p> <p>В.П. - з м'ячем в 3-4 м. Від кошика справа. Кидок м'яча після короткого ведення.</p>		Повторити підготовчі вправи 5-6 разів.
4.	Двостороння гра	20 хв.	Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонню гру.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №4 «Спортивні ігри (баскетбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, техніки передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу, техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції); розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок.
2. Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.
3. Повторення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції).
4. Двостороння гра.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. «Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації - Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. - 45 с.  
<https://www.twirpx.com/file/2768793/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** баскетбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Повторення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок	10 хв.	Повторити підготовчі вправи у повільному, середньому та швидкому темпі.
2.	Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.	10 хв.	Повторення передачі м'яча однією та двома руками провести в парах.
3.	Повторення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції).	15 хв.	Поділити групу на дві частини. Тренування провести на двох навчальних місцях.
4.	Двостороння гра	25 хв.	Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонню гру.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №5 «Спортивні ігри (баскетбол)»

**Навчальна мета заняття:** контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу, кидків м'яча з місця та у русі; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.
2. Контроль кидків м'яча з місця та у русі.
3. Двостороння гра.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. «Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації - Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. - 45 с.  
<https://www.twirpx.com/file/2768793/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** баскетбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу	10 хв.	Провести теоретичний опит студентів з знань історії, змісту та основних положень, правил гри з баскетболу з виставленням оцінок.
2.	Контроль кидків м'яча з місця та у русі.  -кидок м'яча у кільце з лінії штрафних. (5 кидків)  -кидок м'яча у кільце у русі з правої, лівої та центральної частини майданчика (3 кидки)	25 хв.	Поділити групу на дві частини, контроль проводити на двох навчальних місцях. Оцінювання провести наступним чином: У першому завданні: 3 попадання – 5 балів 2 попадання – 4 бали 1 попадання – 3 бали У другому завданні: 3 попадання – 5 балів 2 попадання – 4 бали 1 попадання – 3 бали Підчас руху слідкувати за технікою переміщення з м'ячем.
3.	Двостороння гра	25 хв.	Поділити групу на три команди по 7-8 чоловік. Провести двосторонні ігри з замінами.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольної вправи.



			Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Вдосконалення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## 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 № 2							
Тема № 3 «Спортивні ігри»	16	-	-	16	-	-	ПК (залік)
Тема № 2 «Гімнастика»	8	-	-	8	-	-	
Тема № 1 «Легка атлетика»	16	-	-	16	-	-	
Всього за семестр	40	-	-	40	-	-	
Всього за навчальний рік	70	-	-	70	-	-	

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №6 «Спортивні ігри (волейбол)»

**Навчальна мета заняття:** вивчення історії, змісту та основних правил гри з волейболу, техніки передачі м'яча зверху, двома руками, прийому м'яча знизу, двома руками, нижньої та верхньої подачі; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

**Навчальні питання:**

1. Вивчення історії, змісту та основних правил гри з волейболу.
2. Вивчення техніки передачі м'яча зверху, двома руками

**Література:**

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки.– Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 30 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1561210/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** волейбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>		<p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вивчення історії, змісту та основних правил гри з волейболу.</b>	20 хв.	<p>Волейбол – спортивно командна гра з м'ячем, який перекидають через сітку від однієї команди до іншої. Гра йде до 25 балів.</p> <p>Батьківщиною волейболу є США. Нову гру розробив Вільям Морган керівник фізичного виховання в Союзі молодих Християн у 1895 році. В місті Холіок, штат Массачусетс.</p>
2.	<p><b>Вивчення техніки передачі м'яча зверху двома руками.</b></p> <p><b>Техніка виконання:</b></p> <p>Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p><b>Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча зверху двома руками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками.</li> </ul>	40 хв.	<p>Пояснити та зразково показати техніку передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Повторити 5-6 разів.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м. Повторити – 5-6 разів;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передача м'яча партнеру після підкидування його над собою</li> <li>- теж саме, але після точного накидування м'яча партнером;</li> <li>- зустрічна передача м'яча.</li> </ul>		<p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м. Повторити – 3-4 разів.</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №7 «Спортивні ігри (волейбол)»

**Навчальна мета заняття:** вивчення історії, змісту та основних правил гри з волейболу, техніки передачі м'яча зверху, двома руками, прийому м'яча знизу, двома руками, нижньої та верхньої подачі; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

**Навчальні питання:**

1. Повторення історії, змісту та основних правил гри з волейболу.
2. Повторення техніки передачі м'яча зверху, двома руками
3. Вивчення техніки прийому м'яча знизу, двома руками

**Література:**

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки.– Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 30 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1561210/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** волейбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення історії, змісту та основних правил гри з волейболу.</b>	10 хв.	<p>Волейбол – спортивно командна гра з м'ячем, який перекидають через сітку від однієї команди до іншої. Гра йде до 25 балів.</p> <p>Батьківщиною волейболу є США. Нову гру розробив Вільям Морган керівник фізичного виховання в Союзі молодих Християн у 1895 році. В місті Холіок, штат Массачусетс.</p>
2.	<p><b>Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками.</b></p> <p><b>Техніка виконання:</b></p> <p>Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p><b>Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча зверху двома руками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною</li> </ul>	15 хв.	<p>Пояснити та зразково показати техніку передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Повторити 5-6 разів.</p>

	<p>імітацією передачі м'яча зверху двома руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача м'яча партнеру після підкидування його над собою</li> <li>- теж саме, але після точного накидування м'яча партнером;</li> <li>- зустрічна передача м'яча.</li> </ul>		<p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м. Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м. Повторити – 3-4 разів.</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p>
3.	<p><b>Вивчення техніки прийому м'яча знизу.</b></p> <p><b>Техніка виконання:</b> Ноги зігнути в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом.</p> <p>М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p> <p><b>Підготовчі вправи для навчання прийманню м'яча знизу двома руками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття низької стійки волейболіста</li> <li>- імітація приймання бокового м'яча</li> <li>- імітація приймання нападаючого удару</li> <li>- приймання м'яча після верхньої передачі партнером.</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою.</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу.</li> </ul>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, умови використання.</p> <p>Повторити - 3-4 рази</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.



			Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №8 «Спортивні ігри (волейбол)»

**Навчальна мета заняття:** вивчення історії, змісту та основних правил гри з волейболу, техніки передачі м'яча зверху, двома руками, прийому м'яча знизу, двома руками, нижньої та верхньої подачі; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

**Навчальні питання:**

1. Повторення історії, змісту та основних правил гри з волейболу.
2. Повторення техніки передачі м'яча зверху, двома руками
3. Повторення техніки прийому м'яча знизу, двома руками
4. Вивчення техніки нижньої та верхньої подачі.

**Література:**

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки.— Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 30 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1561210/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** волейбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення історії, змісту та основних правил гри з волейболу.</b>	10 хв.	<p>Волейбол – спортивно командна гра з м'ячем, який перекидають через сітку від однієї команди до іншої. Гра йде до 25 балів.</p> <p>Батьківщиною волейболу є США. Нову гру розробив Вільям Морган керівник фізичного виховання в Союзі молодих Християн у 1895 році. В місті Холіок, штат Массачусетс.</p>
2.	<p><b>Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками.</b></p> <p><b>Техніка виконання:</b></p> <p>Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p><b>Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча зверху двома руками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною</li> </ul>	15 хв.	<p>Пояснити та зразково показати техніку передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Повторити 5-6 разів.</p>

	<p>імітацією передачі м'яча зверху двома руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача м'яча партнеру після підкидування його над собою</li> <li>- теж саме, але після точного накидування м'яча партнером;</li> <li>- зустрічна передача м'яча.</li> </ul>		<p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м. Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м. Повторити – 3-4 разів.</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p>
3.	<p><b>Повторення техніки прийому м'яча знизу.</b> <b>Техніка виконання:</b> Ноги зігнути в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом. М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті. <b>Підготовчі вправи для навчання прийманню м'яча знизу двома руками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття низької стійки волейболіста</li> <li>- імітація приймання бокового м'яча</li> <li>- імітація приймання нападаючого удару</li> <li>- приймання м'яча після верхньої передачі партнером.</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою.</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу.</li> </ul>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, умови використання.</p> <p>Повторити - 3-4 рази</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p>
4.	<p><b>Вивчення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча</b> <b>Техніка виконання:</b> Стати обличчям до сітки, ліву ногу поставити попереду, м'яч у лівій руці.</p>	20 хв.	<p>Пояснити та зразково показати студентам техніку верхньої прямої подачі м'яча.</p>

	<p>Підкинути м'яч ближче до правого плеча, праву руку, зігнути у ліктьовому суглобі, відвести для замаху, тулуб повернути праворуч, вагу тіла перемістити на праву ногу.</p> <p>Коли м'яч починає опускаться, тулуб розігнути, та повернути ліворуч, вагу тіла перемістити на ліву ногу. Одночасно рука починає рухатись на удар. Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.</p> <p><b>Підготовчі вправи для навчання верхній прямій подачі м'яча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- імітація подачі м'яча</li> <li>- подача м'яча із 4-6 м через сітку у межі протилежного майданчика –</li> <li>- теж саме з-за лицьової лінії</li> <li>- теж саме, тільки після 10-ти віджимань від підлоги</li> </ul>		<p>Проводиться в одну шеренгу з інтервалом 1 м.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча підгрупами виконуються по чергово.</p> <p>Повторити 3-4 рази</p> <p>Повторити 8-10 разів</p> <p>Повторити 8-10 разів</p> <p>Повторити 3-4 рази</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №9 «Спортивні ігри (волейбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки передачі м'яча зверху, двома руками, прийому м'яча знизу двома руками, нижньої та верхньої подачі; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки передачі м'яча зверху, двома руками,
2. Повторення техніки прийому м'яча з низу двома руками.
3. Повторення техніки нижньої та верхньої подачі.
4. Двостороння гра.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки.— Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 30 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1561210/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** волейбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками.</b></p> <p><b>Техніка виконання:</b></p> <p>Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p><b>Підготовчі вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками.</li> <li>- передача м'яча партнеру після підкидування його над собою.</li> <li>- теж саме, але після точного накидування м'яча партнером</li> <li>- зустрічна передача м'яча</li> </ul>	15 хв.	<p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Повторити 8-10 разів.</p>
2.	<p><b>Повторення техніки приймання м'яча знизу двома руками</b></p> <p><b>Техніка виконання :</b></p>	15 хв.	

	<p>Ноги зігнути в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом.</p> <p>М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p> <p><b>Підготовчі вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття низької стійки волейболіста;</li> <li>- імітація приймання бокового м'яча.</li> <li>- імітація приймання нападаючого удару .</li> <li>- приймання м'яча після верхньої передачі партнером</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою .</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу рухатись на удар.</li> </ul>		<p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча в підгрупах виконуються по чергово.</p> <p>Повторити – 3 – 4 рази</p> <p>Повторити – 5 -6 разів;</p> <p>Повторити – 5 - 6 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів; Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.</p>
3.	<p><b>Повторення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча.</b></p> <p><b>Підготовчі вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подача м'яча з близької дистанції.</li> <li>-подача м'яча з середньої дистанції.</li> <li>-подача м'яча з дальньої дистанції.</li> </ul>	15 хв.	<p>Нагадати студентам техніку нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Повторити кожен вправу 3-5 разів у різні частини майданчику.</p> <p>Під час виконання вправ виправляти помилки.</p>
4.	Двостороння гра	15 хв.	<p>Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонні ігри між командами.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	<p>Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.</p>



2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

### Тема №3 «Спортивні ігри»

#### Практичне заняття 10 «Спортивні ігри (волейбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки, передачі м'яча зверху двома руками, прийому м'яча знизу двома руками, нижньої та верхньої подачі; вивчення техніки нападаючого удару та блокування; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

**Навчальні питання:**

1. Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками та прийому м'яча знизу двома руками.
2. Повторення техніки нижньої та верхньої подачі.
3. Вивчення техніки нападаючого удару та блокування.
4. Двостороння гра.

**Література:**

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки.– Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 30 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1561210/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** волейбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками та прийому м'яча знизу двома руками. Техніка виконання:</b></p> <p>Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p><b>Підготовчі вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками.</li> <li>- передача м'яча партнеру після підкидування його над собою.</li> <li>- теж саме, але після точного накидування м'яча партнером</li> <li>- зустрічна передача м'яча</li> </ul> <p><b>Приймання м'яча знизу двома руками</b></p>	15 хв.	<p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Повторити 8-10 разів.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на</p>

	<p>Ноги зігнути в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом.</p> <p>М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p> <p><b>Підготовчі вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття низької стійки волейболіста рази;</li> <li>- імітація приймання бокового м'яча –</li> <li>- імітація приймання нападаючого удару</li> <li>- приймання м'яча після верхньої передачі партнером</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою .</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу рухатись на удар.</li> </ul>		<p>протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча підгрупами виконуються по чергово.</p> <p>Повторити – 3 – 4 рази</p> <p>Повторити – 5 -6 разів;</p> <p>Повторити – 5 - 6 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.</p>
2.	<p><b>Повторення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча.</b></p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подача м'яча з близької дистанції.</li> <li>-подача м'яча з середньої дистанції.</li> <li>-подача м'яча з дальньої дистанції.</li> </ul>	10 хв.	<p>Нагадати студентам техніку нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Повторити кожну вправу 3-5 разів у різні частини майданчику. Під час виконання вправ виправляти помилки.</p>
3.	<p><b>Вивчення техніки нападаючого удару та блокування.</b></p> <p><b>Техніка нападаючого удару</b></p> <p>Удар виконується з розбігу (1-3 кроки), іноді з місця.</p>	20 хв.	<p>Пояснити та зразково показати студентам техніку прямого нападаючого удару з місця і з розбігу.</p> <p>Перед ударом по м'ячу ударна рука повинна бути максимально витягнута догори.</p>

<p>На останньому кроці розбігу виставити одну ногу вперед, руки відвести назад, приставляючи другу ногу, виконати стрибок з підніманням рук вгору. Під час удару тулуб випрямити і виконати послідовний рух - рука, плече, передпліччя, кість.</p> <p>Після удару по м'ячу приземлитися на обидві ноги.</p> <p><b>Підготовчі вправи для навчання прямому нападаючому удару:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- імітація нападаючого удару з місця – 8-10 разів;</li> <li>- кидок м'яча партнеру двома руками із-за голови – 18-20 разів;</li> <li>- нападаючий удар з місця у підлогу перед партнером – 10-12 разів;</li> <li>- теж саме в напрямку партнера 18-20 разів;</li> <li>- нападаючий удар через сітку з передачі партнера з одного кроку розбігу – 6-8 разів;</li> <li>- теж саме з трьох кроків розбігу – 6-8 разів</li> </ul> <p><b>Техніки блокування.</b> Стати на відстані 0,5-1 м від сітки, ноги та руки зігнути, долоні на рівні поясу чи грудей. Виконати стрибок, руки підняти вгору, частково над сіткою, долоні майже разом. Під час блокування руки перенести через сітку, після блокування приземлитися на зігнуті ноги, руки опустити вниз.</p>	<p>Проводиться в одну шеренгу з інтервалом 1 м. Виконується по чергово в парах на відстані 8-10 м, інтервал між парами 2 м. В кінцевій фазі кидка руки повинні бути випрямленими. Виконується по чергово в парах на відстані 6-8 м, інтервал між парами 2 м. Перед ударом руку повністю випрямляти. Під час удару кисть напружена.</p> <p>Виконується в парах на відстані 6-8 м, інтервал між парами 2 м. Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках. Удари виконуються із зон 2,4.</p> <p>Почергово один із партнерів виконує нападаючий удар, другий – прийом-передачу м'яча знизу двома руками.</p> <p>Пояснити та зразково показати студентам техніку блокування. Стрибок виконувати вертикально вгору. Проводяться у одну шеренгу з інтервалом 1 м. Виконуються приставними кроками з інтервалом 1 м. Висота сітки 2-2,10 м.</p>
---	--

	<p><b>Підготовчі вправи для навчання техніці блокування:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стрибки вгору з місця, відштовхуючись двома ногами з виносом рук вгору – 5-6 разів;</li> <li>- теж саме з одного кроку розбігу – 5-6 разів;</li> <li>- стрибки вгору вздовж сітки з виносом рук вище верхнього краю сітки, із зони 2 до зони 4 – 5-6 разів;</li> <li>- теж саме, із зони 4 до зони 2 – 5-6 разів;</li> <li>- торкання м'ячів долонями під час пересування вздовж сітки із зони 2 до зони 4 – 3-4 рази;</li> <li>- теж саме із зони 4 до зони 2 – 3-4 рази;</li> <li>- блокування нападаючого удару – 3-4 рази</li> </ul>		<p>Виконуються приставним кроками із інтервалом 1 м. М'ячі над сіткою тримають 5 гравців, котрі стоять на лаві вздовж сітки на протилежному майданчику.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках у колону по одному.</p> <p>Одна підгрупа по чергово виконує нападаючий удар після верхньої передачі м'яча, друга по чергово блокує.</p>
4.	Двостороння гра	15 хв.	Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонні ігри між командами.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №11 «Спортивні ігри (волейбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки передачі та прийому м'яча зверху, знизу двома руками, нижньої та верхньої подачі, нападаючого удару та блокування; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки передачі та прийому м'яча зверху, знизу двома руками.
2. Повторення техніки нижньої та верхньої подачі.
3. Повторення техніки нападаючого удару та блокування.
4. Двостороння гра.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки.– Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 30 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1561210/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** волейбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Повторення техніки передачі та прийому м'яча зверху, знизу двома руками. Передача м'яча зверху двома руками.</b></p> <p>Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p><b>Підготовчі вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками разів;</li> <li>- передача м'яча партнеру після підкидування його над собою</li> <li>- теж саме, але після точного накидування м'яча партнером</li> <li>- зустрічна передача м'яча</li> </ul> <p><b>Приймання м'яча знизу двома руками</b></p>	15 хв.	<p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Повторити – 5-6</p> <p>Повторити - 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Повторити 8-10 разів.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на</p>



	<p>Ноги зігнути в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом.</p> <p>М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p> <p><b>Підготовчі вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття низької стійки волейболіста рази;</li> <li>- імітація приймання бокового м'яча –</li> <li>- імітація приймання нападаючого удару</li> <li>- приймання м'яча після верхньої передачі партнером</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою .</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу рухатись на удар.</li> </ul>		<p>протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча підгрупами виконуються по чергово.</p> <p>Повторити – 3 – 4 рази</p> <p>Повторити – 5 -6 разів;</p> <p>Повторити – 5 - 6 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.</p>
2.	<p><b>Повторення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча.</b></p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подача м'яча з близької дистанції.</li> <li>-подача м'яча з середньої дистанції.</li> <li>-подача м'яча з дальньої дистанції.</li> </ul>	10 хв.	<p>Нагадати студентам техніку нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Повторити кожну вправу 3-5 разів у різні частини майданчику.</p> <p>Під час виконання вправ виправляти помилки.</p>
3.	<p><b>Повторення техніки нападаючого удару та блокування.</b></p> <p><b>Підготовчі вправи для нападаючого удару:</b></p>	15 хв.	<p>Нагадати студентам техніку прямого нападаючого удару з місця і з розбігу.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- імітація нападаючого удару з місця – 8-10 разів;</li> <li>- кидок м'яча партнеру двома руками із-за голови – 18-20 разів;</li> <li>- нападаючий удар з місця у підлогу перед партнером – 10-12 разів;</li> <li>- теж саме в напрямку партнера 18-20 разів;</li> <li>- нападаючий удар через сітку з передачі партнера з одного кроку розбігу – 6-8 разів;</li> <li>- теж саме з трьох кроків розбігу – 6-8 разів</li> </ul> <p><b>Підготовчі вправи для блокування удару:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стрибки вгору з місця, відштовхуючись двома ногами з виносом рук вгору - теж саме з одного кроку розбігу</li> <li>- стрибки вгору вздовж сітки з виносом рук вище верхнього краю сітки, із зони 2 до зони 4 - теж саме, із зони 4 до зони 2</li> <li>- торкання м'ячів долонями під час пересування вздовж сітки із зони 2 до зони 4</li> <li>- теж саме із зони 4 до зони 2</li> <li>- блокування нападаючого удару</li> </ul>	<p>Перед ударом по м'ячу ударна рука повинна бути максимально витягнута догори.</p> <p>Проводиться в одну шеренгу з інтервалом 1 м.</p> <p>Виконується по чергово в парах на відстані 8-10 м, інтервал між парами 2 м. В кінцевій фазі кидка руки повинні бути випрямленими.</p> <p>Виконується по чергово в парах на відстані 6-8 м, інтервал між парами 2 м. Перед ударом руку повністю випрямляти. Під час удару кисть напружена.</p> <p>Виконується в парах на відстані 6-8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>По чергово один із партнерів виконує нападаючий удар, другий – прийом-передачу м'яча знизу двома руками.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках у колону по одному. Одна підгрупа по чергово виконує нападаючий удар після верхньої передачі м'яча, друга по чергово блокує.</p> <p>Нагадати техніку блокування удару</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Стрибки виконувати вертикально вгору.</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Проводяться у одну шеренгу з інтервалом 1 м.</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p>
---	---

4.	Двостороння гра	20 хв.	Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонні ігри між командами.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №12 «Спортивні ігри (волейбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки передачі та прийому м'яча зверху, знизу двома руками, нижньої та верхньої подачі, нападаючого удару та блокування; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки передачі та прийому м'яча зверху, знизу двома руками.
2. Повторення техніки нижньої та верхньої подачі.
3. Повторення техніки нападаючого удару та блокування.
4. Двостороння гра.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки.– Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 30 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1561210/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** волейбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Повторення техніки передачі та прийому м'яча зверху, знизу двома руками. Передача м'яча зверху двома руками.</b></p> <p>Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p><b>Підготовчі вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками разів;</li> <li>- передача м'яча партнеру після підкидування його над собою</li> <li>- теж саме, але після точного накидування м'яча партнером</li> <li>- зустрічна передача м'яча</li> </ul> <p><b>Приймання м'яча знизу двома руками</b></p>	15 хв.	<p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Повторити – 5-6</p> <p>Повторити - 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Повторити 8-10 разів.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на</p>

	<p>Ноги зігнути в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом.</p> <p>М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p> <p><b>Підготовчі вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття низької стійки волейболіста рази;</li> <li>- імітація приймання бокового м'яча –</li> <li>- імітація приймання нападаючого удару</li> <li>- приймання м'яча після верхньої передачі партнером</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою .</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу рухатись на удар.</li> </ul>		<p>протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча підгрупами виконуються по чергово.</p> <p>Повторити – 3 – 4 рази</p> <p>Повторити – 5 -6 разів;</p> <p>Повторити – 5 - 6 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.</p>
2.	<p><b>Повторення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча.</b></p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подача м'яча з близької дистанції.</li> <li>-подача м'яча з середньої дистанції.</li> <li>-подача м'яча з дальньої дистанції.</li> </ul>	10 хв.	<p>Нагадати студентам техніку нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Повторити кожну вправу 3-5 разів у різні частини майданчику.</p> <p>Під час виконання вправ виправляти помилки.</p>
3.	<p><b>Повторення техніки нападаючого удару та блокування.</b></p> <p><b>Підготовчі вправи для нападаючого удару:</b></p>	15 хв.	<p>Нагадати студентам техніку прямого нападаючого удару з місця і з розбігу.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- імітація нападаючого удару з місця – 8-10 разів;</li> <li>- кидок м'яча партнеру двома руками із-за голови – 18-20 разів;</li> <li>- нападаючий удар з місця у підлогу перед партнером – 10-12 разів;</li> <li>- теж саме в напрямку партнера 18-20 разів;</li> <li>- нападаючий удар через сітку з передачі партнера з одного кроку розбігу – 6-8 разів;</li> <li>- теж саме з трьох кроків розбігу – 6-8 разів</li> </ul> <p><b>Підготовчі вправи для блокування удару:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стрибки вгору з місця, відштовхуючись двома ногами з виносом рук вгору - теж саме з одного кроку розбігу</li> <li>- стрибки вгору вздовж сітки з виносом рук вище верхнього краю сітки, із зони 2 до зони 4 - теж саме, із зони 4 до зони 2</li> <li>- торкання м'ячів долонями під час пересування вздовж сітки із зони 2 до зони 4</li> <li>- теж саме із зони 4 до зони 2</li> <li>- блокування нападаючого удару</li> </ul>	<p>Перед ударом по м'ячу ударна рука повинна бути максимально витягнута догори.</p> <p>Проводиться в одну шеренгу з інтервалом 1 м.</p> <p>Виконується по чергово в парах на відстані 8-10 м, інтервал між парами 2 м. В кінцевій фазі кидка руки повинні бути випрямленими.</p> <p>Виконується по чергово в парах на відстані 6-8 м, інтервал між парами 2 м. Перед ударом руку повністю випрямляти. Під час удару кисть напружена.</p> <p>Виконується в парах на відстані 6-8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>По чергово один із партнерів виконує нападаючий удар, другий – прийом-передачу м'яча знизу двома руками.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках у колону по одному. Одна підгрупа по чергово виконує нападаючий удар після верхньої передачі м'яча, друга по чергово блокує.</p> <p>Нагадати техніку блокування удару</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Стрибки виконувати вертикально вгору.</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Проводяться у одну шеренгу з інтервалом 1 м.</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p>
---	---

4.	Двостороння гра	20 хв.	Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонні ігри між командами.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.



## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №13 «Спортивні ігри (волейбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки передачі та прийому м'яча зверху, знизу двома руками, нижньої та верхньої подачі, нападаючого удару та блокування; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

**Навчальні питання:**

1. Контроль історії, змісту та основних правил гри з волейболу.
2. Контроль техніки передачі та прийому м'яча зверху, знизу двома руками.
3. Контроль техніки нижньої та верхньої подачі, контроль техніки нападаючого удару та блокування.

**Література:**

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки.– Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 30 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1561210/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** волейбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль історії, змісту та основних положень правил гри</b>	10 хв.	<p>Провести теоретичний опит знання історії, змісту, та основних положень правил гри з волейболу та виставленням оцінок.</p>
2.	<p><b>Контроль техніки передачі та прийому м'яча зверху, знизу двома руками.</b></p> <p><b>Передача м'яча зверху двома руками.</b></p> <p>Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p><b>Приймання м'яча знизу двома руками</b></p> <p>Ноги зігнути в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом.</p> <p>М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p>	15 хв.	<p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча підгрупами виконуються по чергово.</p> <p>Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.</p>

3.	<b>Контроль техніки нижньої та верхньої подачі м'яча.</b> -подача м'яча з близької дистанції. -подача м'яча з середньої дистанції. -подача м'яча з дальньої дистанції.	15 хв.	Нагадати студентам техніку нижньої та верхньої подачі м'яча.
	<b>Контроль техніки нападаючого удару та блокування.</b> <b>Підготовчі вправи для нападаючого удару:</b> <b>Підготовчі вправи для блокування удару:</b>	20 хв.	Контроль виконання техніки прямого нападаючого удару з місця і з розбігу. Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках у колону по одному. Одна підгрупа по чергово виконує нападаючий удар після верхньої передачі м'яча, друга по чергово блокує. .
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги Наголосити оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №6 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів «Комплексу вільних вправ № 2», «Стрибку вгору з місця», «Поштовху двох гирь», Ривку гирі»; розвиток координації рухів, гнучкості, спритності, сили, витривалості, уміння управляти тілом у просторі; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення «Комплексу вільних вправ № 2.».
2. Вивчення вправи «Стрибок вгору з місця».
3. Вивчення вправ «Поштовх двох гирь» та «Ривок гирі».

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** розмітка на стіні, магnezія або крейда, гирі, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів: - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.		Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Вивчення комплексу вільних вправ № 2 на 16 рахунків.	15 хв.	Група в вишикувана в дві шеренги, інтервал і дистанція 2-3 кроки. Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання. Розучування провести по частинам та розділенням (як комплекс вільних вправ №1). Під час вивчення вправи викладач знаходиться обличчям до студентів і проводить «дзеркальний» показ. На початковому етапі розучування особливу увагу приділити виправленню помилок. В цілому повторити вправу 2-3 рази.
	Вивчення «Стрибка вгору з місця» Техніка виконання: Вихідне положення.	15 хв.	Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання, на що направлена вправа, контрольні нормативи.

	<p>Стоячи обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені, кінчики пальців рук змащені магнезією або крейдою.</p> <p>За командою «Можна». Піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки ,</p> <p>Потім він опускає руки до низу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхується в тому ж напрямку ногами, стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки.</p>		<p>Вивчення вправи провести в цілому.</p> <p>Повторити вправу кожному 3-4 рази.</p> <p>Результатом виконання вправи є відстань між відмітками зробленими на стіні кінчиками пальців рук до і після стрибка в сантиметрах.</p> <p>Зараховується кращий результат з двох спроб.</p> <p>Не дозволяється під час підготовки до виконання стрибка згинати ноги або руки, стрибати з розбігу, торкатися розмітки після стрибка однією рукою.</p> <p>Нормативи</p> <p>Чоловіки: 5-55; 4-51; 3-44;</p> <p>Жінки: 5-45; 4-43; 3-39;</p>
3.	<p>Вивчення вправи «Поштовх двох гирь»</p> <p>Техніка виконання: Вихідне положення – стоячи перед снарядами, ноги нарізно. Взяти гирі хватом зверху, підняти їх на груди і зафіксувати.</p> <p>Зігнути ноги у колінних суглобах і розгинаючи їх, виштовхнути гирі вгору за допомогою рук. Другим присідом випрямити до кінця руки з гирями і встати на прями ноги. Зафіксувати це положення. Після чого опустити гирі на груди.</p>	15 хв.	<p>Вивчення провести за допомогою підготовчих вправ:</p> <p>поштовх однієї гирі (8, 16 кг);</p> <p>Повторити 5-10 разів на кожну руку.</p> <p>поштовх двох гирь меншою вагою (8, 16 кг);</p> <p>Повторити 10-15 разів.</p> <p>поштовх двох гирь встановленою вагою (16, 24 кг).</p> <p>Повторити 5-10 разів.</p> <p>Після виконання підготовчих вправ, виконати вправу в цілому на час. 1-2 хв .</p> <p>Чоловіки виконують вправу з гирями 16, 24 кг;</p> <p>Жінки – 8 кг.</p>

4.	Підготовчі вправи: - підриви гирі однією рукою до горизонтального положення.	15 хв.	Вправу виконувати певну кількість разів (повторень), без відпочинку і постановки гирі на підлогу, з перекладанням снаряду в
	- підриви гирі двома руками до горизонтального положення. - підриви гирі двома руками до вертикального положення. - підриви гирі з почерговим перехватом з однієї руки до іншої.		іншу руку. Вправа припиняється при падінні гирі. Зараховується загальна кількість піднімань обома руками. Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання, на що спрямована вправа. Вивчення провести за допомогою підготовчих вправ, з використанням гирь малої ваги потім вагу збільшити. Повторити кожен вправу 5-10 разів. В цілому виконати вправу по 5-10 разів на кожен руку.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №7 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** закріплення техніки виконання «Комплексу вільних вправ №2», «Стрибка вгору з місця», «Поштовху двох гирь» та «Ривку гирі»; розвиток координації рухів, швидкості, витривалості, сили, спритності, уміння управляти тілом у просторі; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення «Комплексу вільних вправ №2»;
2. Вивчення вправи «Нахил тулубу уперед з положення сидячи»;
3. Повторення вправи «Стрибок вгору з місця»;
4. Повторення вправ «Поштовх двох гирь» та «Ривок гирі».

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** розмітка на стіні, магnezія або крейда, секундомір, гирі.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів: - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.



2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - комплекс вільних вправ № 1.	10хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Повторення «Комплексу вільних вправ №2»	10хв.	Повторити комплекс в цілому 2-3 рази, у повільному, середньому та у швидкому темпі.  При необхідності повторити по частинам.
2.	Вивчення «Нахилу тулубу уперед з положення сидячі» Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії), від 0 до 50 сантиметрів. Техніка виконання: Вихідне положення -	15хв.	Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання, на що направлена вправа, контрольні нормативи. Вивчення провести в цілому, за допомогою партнера.  Повторити вправу кожному 3-4 рази. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом

	<p>сидячі на підлозі, босоніж так, щоб п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами - 20-30см . Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами, долонями до низу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник плавно нахиляється вперед не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі.</p>		<p>2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправа повторюється двічі.</p> <p>Результатом виконання вправи є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.</p> <p>Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.</p>
3.	Повторення вправи «Стрибок у гору з місця».	10хв.	<p>Виконати вправу 2-3 рази.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання, виправляти помилки.</p>
4.	Повторення вправ «Поштовх двох гирь», «Ривок гирі».	25хв.	<p>При необхідності повторити підготовчі вправи.</p> <p>В цілому виконати вправи у 2-3 підходах, по 5-10 разів з гирями різного номіналу.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	<p>Закріплення вивченого матеріалу.</p>

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №8 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** закріплення техніки виконання «Комплексу вільних вправ №2»; «Нахилу тулубу уперед з положення сидячи»; «Стрибку в гору з місця»; вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах»; розвиток координації рухів, гнучкості, швидкості, сили, уміння управляти тілом у просторі, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення «Комплексу вільних вправ №2»;
2. Повторення вправи «Нахил тулубу уперед з положення сидячи»;
3. Повторення вправи «Стрибок в гору з місця»;
4. Вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах».

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація Студентів: - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал.

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - комплекс вільних вправ № 1.	10хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Повторення «Комплексу вільних вправ №2»	5 хв.	Повторити комплекс в цілому 2-3 рази, у повільному, середньому та у швидкому темпі. При необхідності повторити по частинам. Виправляти помилки.
2.	Повторення вправи «Нахил тулубу уперед з положення сидячи»	25 хв.	Тренування організувати у парах. Повторити вправу 2-3 рази. Слідкувати, щоб той хто виконує вправу не згинав ніг у колінних суглобах.
3.	Повторення вправи «Стрибок у гору з місця»	10 хв.	Виконати вправу 2-3 рази.  Слідкувати за технікою виконання, виправляти помилки.
4.	Вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах».	20 хв.	Поділити групу на дві частини Перша група виконує вправу на високій перекладині, друга на паралельних брусах. Потім провести зміну місць. Повторити підготовчі вправи 1-2 рази.

			В цілому виконати 1-2 рази.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №9 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** контроль вправ «Стрибок у гору з місця», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі»; розвиток координації рухів, гнучкості, спритності, сили, витривалості, швидкості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Стрибок у гору з місця»;
2. Контроль вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі»
3. Комплексне тренування
4. Естафета

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

			спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Контроль вправи «Стрибок у гору з місця » Нормативи: Чоловіки: 5- 55; 4-51; 3-44 Жінки: 5- 45; 4- 43; 3- 39	25 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.  Провести 1-2 тренувальних стрибка., потім контроль.
2.	Контроль вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» Нормативи: Чоловіки: 5-42; 4-36; 3-30; Жінки: 5-22 ; 4-17 ; 3-13	15 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.  Контроль провести на двох навчальних місцях.

3.	Комплексне тренування: Чоловіки: -підтягування на високій перекладині -5-6 разів; -згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів;	15хв.	Всі вправи виконати у 2-3 серіях, без відпочинку у швидкому темпі.  Відпочинок між серіями 2-3 хв.
	разів; -піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів. Жінки: -з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90 <sup>0</sup> – 5-6 разів; -згинання, розгинання рук з упору лежачи- 5-6 разів; -сидячи на гімнастичній скам'ї, піднімання тулуба- 5-6 разів .		
4.	Естафета: Умови виконання: -пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку вгору і вниз, оббігти її, повернутися назад та передати естафету.	5хв.	Поділити групу на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичної стінки. Пробігти дистанцію у повільному темпі 1-2 рази. Потім провести естафету 2-3 рази змагальним методом.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Нагадати оцінки контрольних вправ. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.



## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №6 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, техніки човникового бігу, розвиток швидкості, витривалості, сили, координації рухів, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Повторення техніки бігу на короткі дистанції (низький та високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування).
3. Вивчення техніки бігу на середні дистанції (високий старт, біг по прямій, вхід в поворот, біг по кривій, вихід з повороту, фінішування).

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

			спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг;	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на дорожці стадіона, на спортивному майданчику, в спортивній залі, з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна;  -біг із нахльостуванням гомілки.  -біг стрибками.  -біг дрібними кроками.  -біг прискоренням	20 хв.	Група розташована у 2 шеренги, обличчям один до одного, дистанція 2 кроки. Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Вивчення вправ провести в цілому. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.
2.	<b>Повторення техніки бігу на короткі дистанції. (старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування)</b>  <b>Техніка виконання низького старту:</b>	10 хв.	Назвати, зразково показати та пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш». , що розвиває, де використовується, контрольні нормативи. Біг на короткі дистанції включає в себе біг на (30, 60, 100, 200, 400 метрів.)

<p>На відстані 2 та 3-х стоп від лінії старту встановити відповідно передню та задню колодки. За командою «На старт» - підбігти до стартових колодок, поштовхові ногу поставити на передню колодку, махову – на задню, руками спертися об доріжку упритул до лінії страту, коліно махової ноги також опустити на бігову доріжку.</p> <p>За командою «Увага» - ноги розігнути до прямих кутів у колінах, підняти таз і трохи подати вперед плечі.</p> <p>За командою «Руш» - сильним поштовхом обох ніг і махом рук почати біг.</p> <p>Перші 15-20 м бігти частими кроками з нахилом тулуба вперед. Із збільшенням швидкості перейти на маховий крок.</p> <p>Тренування бігу із низького страту та стартового розгону:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із низького старту на 15 м</li> <li>на 20 м</li> </ul> <p><b>Техніка виконання високого старту :</b></p> <p>Поштовхову ногу, трохи зігнути у колінному суглобі, поставити попереду, перед лінією старту, махову відставити назад на відстань 50-70 см. Однойменну руку покласти на стегно поштовховою ноги, тулуб подати вперед.</p> <p>Тренування дій за командами : «На старт», «Увага», «Руш!»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-виконати біг із високого старту;</li> </ul>	<p>Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією 5 метрів, інтервалом 1-2 метри.</p> <p>Повертаючись до строю бігом у повільному темпі.</p> <p>Виконується на <math>\frac{3}{4}</math> сили, а останній – у повну силу.</p> <p>-2-3 рази -2-3 рази</p> <p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією 5 метрів, інтервалом 1-2 метри.</p> <p>Повертаючись до строю бігом у повільному темпі.</p> <p>-2-3 рази -2-3 рази. -2-3 рази</p>
---	--

<p>-пробіжки 10м із високого старту -пробіжки 15 м.</p>		
<p><b>Стартовий розбіг.</b> За командою «Марш» починається стартовий розбіг. Різко відриваючи руки від землі та сильно взмахуючи ними – однією вперед, другою назад відбувається рух вперед. Ногою, яка стоїть позаду відштовхуються першою та виносять коліно вперед до того моменту, доки нога попереду повністю не випрямляється, після чого робиться перший крок. Одночасно тулуб випрямляючись подається вперед та займає положення близьке до горизонту.</p> <p><b>Біг по дистанції.</b> Досягнув в кінці стартового розбігу швидкість необхідно підтримувати на дистанції до кінця бігу. Біг повинен бути вільним та ритмічним, з необхідним розслабленням та невеликим нахилом тулубу вперед.</p> <p>Знаходячись позаду нога при відштовхуванні повністю повинна випрямлятися, а закінчивши відштовхування розслаблятися згинаючи в коліні та виносячи стегном вперед. Стопа маховою ноги ставиться на доріжку м'яко по прямій лінії.</p> <p><b>Фінішування.</b> На фініш необхідно приложити вольові та фізичні зусилля для збереження максимальної швидкості к кінцю дистанції. Це заключне зусилля виконується на</p>	<p>10 хв.</p>	<p>Не треба підіймати різко голову, а також прижимати її до грудей.</p> <p>Довжина кроків наростає поступово.</p> <p>Стартовий розбіг закінчується приблизно через 15-20 метрів, коли бігун досягає відносно максимальної довжини кроку, а тулуб приймає положення близько к вертикальному.</p> <p>Необхідно слідкувати за повним випрямленням ноги в момент відштовхування, щоб біг не проходив на напівзігнутих ногах, так як це є грубою помилкою.</p> <p>Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік. Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед.</p> <p>Не можна ставити ногу викидаючи ступню далеко у перед.</p> <p>Як правило першою частиною пересікання лінії фінішу є тулуб (груди ) спринтера.</p> <p>Після фінішування необхідно пробігти 5-10 метрів, поступово знижуючи швидкість, потім переходити на крок.</p>

	<p>останніх двадцяти метрах дистанції, а за 1-2 метра до фінішної лінії виконується фінішний кидок (максимальне набігання) Вивчення складових частин бігу провести за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Біг із прискоренням</p> <p>-пробіжки 40, 50 м</p> <p>Біг із віражу на пряму доріжку:</p> <p>-пробіжки 30, 40м</p> <p>Біг із прямої доріжки на віраж:</p> <p>-пробіжки 30, 40 м</p> <p>Біг прямою доріжкою</p> <p>-пробіжки 40, 60 м</p> <p>-біг на 100 м із низького або високого старту</p>		<p>Всі пробіжки виконуються на 3/4 сили.</p> <p>Перерва між пробіжками 2-3 хвилини</p> <p>-Повторити 1-2 рази</p> <p>-Повторити 1-2 рази</p> <p>Вхід і вихід із віражу бігти частими кроками на відстані 30 см від внутрішньої лінії доріжки.</p> <p>-1-2 рази</p> <p>-Повторити 1-2 рази</p> <p>-Повторити 1 раз</p> <p>Назвати , зразково, показати, пояснити техніку бігу на середній дистанції на відрізку 40-50 м, звернути увагу, що розвиває, де використовується, контрольні нормативи.</p>												
3.	<p><b>Вивчення техніки бігу на середній дистанції (високий старт, біг по прямій, біг по віражу (вхід в поворот, біг по кривій, вихід з повороту), фінішування.)</b></p> <p>Принципової різниці між технікою бігу на короткій дистанції та середній немає, окрім рухів, які у даному випадку менш енергійні і їхня швидкість звичайно менша.</p> <p>Коліно не підноситься так високо, як у бігу на високій дистанції, а руки, зігнуті в ліктях, трохи розведені в сторони.</p> <p>Дихання повинно бути ритмічним, а рухи – вільними, без зайвого напруження.</p> <p><b>Особливості пробігання віражів:</b></p> <p>При вході у віраж необхідно:</p>	20 хв.	<p>Контрольні нормативи із бігу на 1000 м (хв. сек.)</p> <table><tr><td>Чол.</td><td>Жін.</td><td>Бали</td></tr><tr><td>3.40</td><td>4.00</td><td>5</td></tr><tr><td>3.55</td><td>4.40</td><td>4</td></tr><tr><td>4.15</td><td>5.20</td><td>3</td></tr></table> <p>Середні дистанції:</p> <p>- чоловіки - 800 та 1500 м;</p> <p>- жінки - 400 та 800 м;</p> <p>На кожні 3-4 кроки робити глибокий вдих, а наступні 3-4 кроки – повний видих.</p>	Чол.	Жін.	Бали	3.40	4.00	5	3.55	4.40	4	4.15	5.20	3
Чол.	Жін.	Бали													
3.40	4.00	5													
3.55	4.40	4													
4.15	5.20	3													

	<p>-тулуб трохи нахилити вліво (до центру повороту).</p> <p>-права рука рухається більш до середини, ліва назовні, (амплітуда руху лівою рукою менше ніж правою).</p> <p>-праве плече трохи рухається вперед.</p> <p>-довжина кроку лівої ноги трохи менше ніж правої.</p> <p>-маховий рух правої ноги йде трохи до середини, а стопа ставиться з не великим поворотом вліво.</p> <p><b>Фінішування</b></p> <p>У бігу на середні та довгі дистанції в кінці бігуни виконують фінішний спрут, довжина якого в середньому 150-200 метрів, в залежності від дистанції та тактики бігу.</p> <p>Тренування бігу на середні дистанції:</p> <p>-пробіжки 100м</p> <p>- «- 400(200) м</p> <p>- «- 600(300) м</p>		<p>Фінішну лінію пробігати з максимальною швидкістю, виконуючи на останньому кроці кидок грудьми у фінішний ствір</p> <p>Вправа виконується в колону по 2-3 з інтервалом –дистанцією 1-2 м</p> <p>-Повторити 2 рази</p> <p>-Повторити 1 раз</p> <p>-Повторити 1 раз</p> <p>Відпочинок між вправами 2-3 хвилини.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №7 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** закріплення техніки «Бігу на короткі та середні дистанції», човникового бігу, розвивати швидкісні якості, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки «Бігу на короткі дистанції».
2. Повторення техніки човникового бігу.
3. Повторення техніки «Бігу на середні дистанції».

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-XII](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3809-XII) від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 -(3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення техніки «Бігу на короткі дистанції»</b>  -біг з низького старту на 10-15 м. -біг з високого старту на 10-15 м.  -біг із прискоренням 15-20 м.  -біг з прискоренням на 40-60 м.  -біг на 100 м із низького або високого старту	20 хв.	Повторити 2-3 рази  Повторити 2-3 рази  Виконувати з наростанням швидкості Повторити 2-3 рази  Повторити 1-2 рази  Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік. Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед Повторити 1 раз
2.	<b>Повторення техніки човникового бігу:</b>	20 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість.



	<b>Човниковий біг</b> - 4x9 м - 4x10 м		Пробігти кожну дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
4.	<b>Повторення техніки «Бігу на середні дистанції.»</b>	20 хв.	Пробігти 3 відрізки по 600 м у темпі ледь вище середнього.  Відпочинок між відрізками 150-300 м бігом у повільному темпі або з переходом на ходьбу.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №8 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів «Естафетному бігу», закріплення техніки «Стрибку у довжину з місця», «Бігу на короткі та середні дистанції», розвивати швидкісні якості, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки «Стрибку у довжину з місця».
2. Повторення техніки «Бігу на короткі дистанції»
3. Вивчення техніки «Естафетного бігу»;
4. Повторення техніки «Бігу на середні дистанції».

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР № 3809-ХІІ від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

			спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.												
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.												
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м`язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 -(3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».												
2.	Основна частина – 60 хв.														
1.	<b>Повторення техніки «Стрибку у довжину з місця».</b>  Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. За командою «Марш!» виконати декілька махових рухів руками знизу-вгору, прогинаючись у поперековому відділі спини, одночасно виконуючи пружний рух ногами та перекатом з п`ятки на носок. Відштовхуючись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед. Стрибок у довжину з місця можна розділити на 3 фази: -відштовхування, -політ,	15 хв.	Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, що розвиває, де використовується, контрольні нормативи. <table><tr><td>Чол.</td><td>Жін.</td><td>Бал</td></tr><tr><td>250</td><td>180</td><td>5</td></tr><tr><td>231</td><td>170</td><td>4</td></tr><tr><td>214</td><td>160</td><td>3</td></tr></table> Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону).  Звернути увагу на вихідне положення – ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг.  Відштовхування важливо почати у момент коли тіло пригуна ще по інерції опускається вниз, тобто тулуб рухається в низ, але	Чол.	Жін.	Бал	250	180	5	231	170	4	214	160	3
Чол.	Жін.	Бал													
250	180	5													
231	170	4													
214	160	3													

	-приземлення.		вже починається розгинання ніг у колінних та тазостегнових суглобах, при цьому руки активно та швидко виносяться вперед, трохи у поверх, по напрямку стрибка.
2.	<b>Повторення техніки «Бігу на короткі дистанції»</b>  -біг з низького старту на 10-15 м. -біг з високого старту на 10-15 м. -біг із прискоренням 15-20 м.  -біг з прискоренням на 40-60 м. -біг на 100 м із низького або високого старту	10 хв.	Повторити 2-3 рази  Повторити 2-3 рази  Виконувати з наростанням швидкості Повторити 2-3 рази Повторити 1-2 рази  Повторити 1 раз
3.	<b>Вивчення техніки естафетного бігу</b> Естафета – це командний вид спорту у легкій атлетиці, а також у інших видах спорту. (плавання, біатлон, лижні гонки і т.п.) Естафета може використовуватися також у різних спортивних заходах при цьому маючи багато різноманітності. Найважливішим елементом естафетного бігу є передача естафетної палички: довжина – 28-30 см вага – 50 г. довжина окружності – 12-13 см Вона повинна бути пофарбована в яскравий колір. <b>Техніка передачі естафетної палички:</b> Приймаючий естафету починає розбіг в зоні №1 при	20 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, що розвиває, де використовується, контрольні нормативи.  Естафетний біг виконується у складі команди на доріжках стадіону з використанням естафетних паличок.  Естафетні дистанції в легкій атлетиці (4x100, 4x400 м.)  На змаганнях при бігу на 100 метрів учасники повинні бігти тільки по своїм доріжкам. При бігу 4x400 метрів притримуватися своєї доріжки тільки перше коло і 100 метрів (перший віраж другого етапу.)  При передачі естафети існують дві зони: 1- зона розбігу -10 метрів

	<p>наближенні учасника I етапу і повернув голову через ліве (праве) плече, витягнув ліву (праву) руку назад, рухаючись ближче до правої (лівої) бровки доріжки.</p> <p>Рука приймаюча паличку повинна бути відведена назад з опущеною кистю (великий палець направлений до стегна, решта пальців опущені вниз).</p> <p>За сигналом «ОП» передаючого естафету він витягує праву (ліву) руку та рухом знизу вперед та злегка догори точно вкладає паличку в ліву (праву) кисть, приймаючого естафету.</p>		<p>2- зона передачі - 20 метрів</p> <p>Паличка може передаватися двома способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правою рукою в ліву</li> <li>- лівою в праву</li> </ul> <p>При пробіганні естафети не можна переходити на чужу доріжку.</p> <p>При втраті палички її повинен підняти той хто її втратив.</p> <p>Біг по дистанції ні чим не відрізняється від техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p>Паличка передається другому учаснику тільки в зоні передачі.</p> <p>Розучування провести за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Групу розділити на 4 частини та розподілити на 4 доріжках в колонну по одному, Повторити всі вправи по 2-3 рази.</p> <p>Передаючий знаходиться уступом у протилежний бік від руки , яка тримає паличку.</p>
4.	<b>Повторення техніки «Бігу на середні дистанції.»</b>	15 хв.	<p>Пробігти 3 відрізки по 600 м у темпі ледь вище середнього.</p> <p>Відпочинок між відрізками 150-300 м бігом у повільному темпі або з переходом на ходьбу.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.



## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №9 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** закріплення техніки «Стрибку у довжину з місця», «Естафетному бігу», «Бігу на короткі та середні дистанції», розвивати швидкісні якості, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки «Стрибку у довжину з місця».
2. Повторення техніки «Бігу на короткі дистанції»
3. Повторення техніки «Естафетного бігу»;
4. Повторення техніки «Бігу на середні дистанції.»

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.												
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м`язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 -(3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».												
2.	Основна частина – 60 хв.														
1.	<b>Повторення техніки «Стрибку у довжину з місця».</b>  Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. За командою «Марш!» виконати декілька махових рухів руками знизу-вгору, прогинаючись у поперековому відділі спини, одночасно виконуючи пружний рух ногами та перекатом з п`ятки на носок. Відштовхуючись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед. Стрибок у довжину з місця можна розділити на 3 фази: -відштовхування, -політ, -приземлення.	15 хв.	Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, що розвиває, де використовується, контрольні нормативи. <table><tr><td>Чол.</td><td>Жін.</td><td>Бал</td></tr><tr><td>250</td><td>180</td><td>5</td></tr><tr><td>231</td><td>170</td><td>4</td></tr><tr><td>214</td><td>160</td><td>3</td></tr></table> Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону).  Звернути увагу на вихідне положення – ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг.  Відштовхування важливо почати у момент коли тіло пригуна ще по інерції опускається вниз, тобто тулуб рухається в низ, але вже починається розгинання ніг у колінних та тазостегнових	Чол.	Жін.	Бал	250	180	5	231	170	4	214	160	3
Чол.	Жін.	Бал													
250	180	5													
231	170	4													
214	160	3													



			суглобах, при цьому руки активно та швидко виносяться вперед, трохи у поверх, по напрямку стрибка.
2.	<b>Повторення техніки «Бігу на короткі дистанції»</b>  -біг з низького старту на 10-15 м. -біг з високого старту на 10-15 м. -біг із прискоренням 15-20 м.  -біг з прискоренням на 40-60 м. -біг на 100 м із низького або високого старту	10 хв.	Повторити 2-3 рази  Повторити 2-3 рази  Виконувати з наростанням швидкості Повторити 2-3 рази Повторити 1-2 рази  Повторити 1 раз
3.	<b>Повторення техніки естафетного бігу</b> Естафета – це командний вид спорту у легкій атлетиці, а також у інших видах спорту. (плавання, біатлон, лижні гонки і т.п.) Естафета може використовуватися також у різних спортивних заходах при цьому маючи багато різновидності. Найважливішим елементом естафетного бігу є передача естафетної палички: довжина – 28-30 см вага – 50 г. довжина окружності – 12-13 см Вона повинна бути пофарбована в яскравий колір. <b>Техніка передачі естафетної палички:</b> Приймаючий естафету починає розбіг в зоні №1 при наближенні учасника I етапу і	20 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, що розвиває, де використовується, контрольні нормативи.  Естафетний біг виконується у складі команди на доріжках стадіону з використанням естафетних паличок.  Естафетні дистанції в легкій атлетиці (4x100, 4x400 м.)  На змаганнях при бігу на 100 метрів учасники повинні бігти тільки по своїм доріжкам. При бігу 4x400 метрів притримуватися своєї доріжки тільки перше коло і 100 метрів (перший віраж другого етапу.)  При передачі естафети існують дві зони: 3- зона розбігу -10 метрів 4- зона передачі - 20 метрів

	<p>повернув голову через ліве (праве) плече, витягнув ліву (праву) руку назад, рухаючись ближче до правої (лівої) бровки доріжки. Рука приймаюча паличку повинна бути відведена назад з опущеною кистю (великий палець направлений до стегна, решта пальців опущені вниз).</p> <p>За сигналом «ОП» передаючого естафету він витягує праву (ліву) руку та рухом знизу вперед та злегка догори точно вкладає паличку в ліву (праву) кисть, приймаючого естафету.</p>		<p>Паличка може передаватися двома способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правою рукою в ліву</li> <li>- лівою в праву</li> </ul> <p>При пробіганні естафети не можна переходити на чужу доріжку.</p> <p>При втраті палички її повинен підняти той хто її втратив.</p> <p>Біг по дистанції ні чим не відрізняється від техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p>Паличка передається другому учаснику тільки в зоні передачі.</p> <p>Розучування провести за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Групу розділити на 4 частини та розподілити на 4 доріжках в колонну по одному, Повторити всі вправи по 2-3 рази.</p> <p>Передаючий знаходиться уступом у протилежний бік від руки , яка тримає паличку.</p>
4.	<b>Повторення техніки «Бігу на середні дистанції.»</b>	15 хв.	<p>Пробігти 3 відрізки по 600 м у темпі ледь вище середнього.</p> <p>Відпочинок між відрізками 150-300 м бігом у повільному темпі або з переходом на ходьбу.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття 10 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** техніки стрибку у довжину з місця, вивчення техніки бігу на довгі дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки стрибка у довжину з місця.
2. Комплексне тренування.
3. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-XII від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення техніки «Стрибку у довжину з місця»</b> -імітаційні рухи на місці з невеликим вистрибуванням вперед -вверх  -стрибки на різну довжину. -стрибки на перешкоду зі збільшенням висоти.	15 хв.	Повторити всі стрибки 2-3 рази  На максимальну відстань виконати 1-2 стрибка  Організувати надання страхування під час стрибків.
2.	<b>Комплексне тренування:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	10 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
3.	<b>Вивчення техніки бігу на довгі дистанції.</b> Техніка бігу на довгі дистанції не відрізняється від	25 хв.	Довгі дистанції (1,5км ; 2км ; 3км; 5км та більше) Нагадати умови виконання контрольних вправ (2км – жінки, 3км- чоловіки), нормативи.

	бігу на середні. Різниця лише в довжині дистанції.  Жінки – 2 км Чоловіки – 3 км  Ч                      Ж                      Бал 12.15                9.50                      5 13.20                10.45                    4 14.30                11.45                    3		Пробігти у рівномірному, середньому або повільному темпі.  Після виконання основної роботи пробігти 600-800 метрів у повільному темпі або у ходьбі для відновлення дихання.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №11 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** контроль техніки стрибка у довжину з місця, повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, човникового бігу, вивчення техніки бігу на довгі дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції;
2. Контроль стрибка у довжину з місця.
3. Повторення техніки човникового бігу.
4. Повторення техніки бігу на довгі дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Контроль вправи «Стрибок у довжину з місця»</b> Чол. Жін. Бал 250 180 5 231 170 4 214 160 3	20 хв.	Організувати теоретичне опитування 5-7 студентів на знання умов, техніки виконання вправи, контрольних нормативів. Провести 1-2 тренувальних стрибка, потім контроль.
3.	<b>Повторення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість. Пробігти кожну дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі.

			Слідкувати за технікою виконання вправ.												
4.	<p><b>Повторення техніки бігу на довгі дистанції.</b></p> <p>Техніка бігу на довгі дистанції не відрізняється від бігу на середні. Різниця лише в довжині дистанції.</p> <p>Жінки – 2 км Чоловіки – 3 км</p> <table><tr><td>Ч</td><td>Ж</td><td>Бал</td></tr><tr><td>12.15</td><td>9.50</td><td>5</td></tr><tr><td>13.20</td><td>10.45</td><td>4</td></tr><tr><td>14.30</td><td>11.45</td><td>3</td></tr></table>	Ч	Ж	Бал	12.15	9.50	5	13.20	10.45	4	14.30	11.45	3	25 хв.	<p>Довгі дистанції (1,5км ; 2км ; 3км; 5км та більше)</p> <p>Нагадати умови виконання контрольних вправ (2км – жінки, 3км- чоловіки), нормативи.</p> <p>Пробігти у рівномірному, середньому або повільному темпі.</p> <p>Після виконання основної роботи пробігти 600-800 метрів у повільному темпі або у ходьбі для відновлення дихання.</p>
Ч	Ж	Бал													
12.15	9.50	5													
13.20	10.45	4													
14.30	11.45	3													
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>														
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.												
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.												
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.												



## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №12 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки човникового бігу, бігу на середні дистанції, контроль вправи «Біг на 100 метрів», розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки човникового бігу.
2. Контроль вправи «Біг на 100 метрів».
3. Повторення техніки «Бігу на середні дистанції».

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, естафетні палички.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання складу групи; - перевірка складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.												
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 -(3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».												
2.	Основна частина – 60 хв.														
1.	<b>Контроль бігу на 100 метрів:</b> <table><tr><td>Чол.</td><td>Жін.</td><td>Бал</td></tr><tr><td>13,3</td><td>15,5</td><td>5</td></tr><tr><td>13,9</td><td>16,5</td><td>4</td></tr><tr><td>14,5</td><td>17,0</td><td>3</td></tr></table>	Чол.	Жін.	Бал	13,3	15,5	5	13,9	16,5	4	14,5	17,0	3	20 хв.	Нагадати умови виконання вправи, контрольні нормативи. Контроль організувати по три учасника у забігу.
Чол.	Жін.	Бал													
13,3	15,5	5													
13,9	16,5	4													
14,5	17,0	3													
2.	<b>Повторення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість. Пробігти кожну дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.												
3.	<b>Повторення техніки бігу на середні дистанції.</b>  Біг у швидкому темпі - 600 (300 відн.) м. - 400 (200 відн.) м. - 200 (100 відн.) м. - 100 м.	20 хв.	Пробігти у розминочному повільному темпі 600- 800 м, у складі групи. Нагадати умови виконання завдання. Після пробігання кожного відрізка для відновлення дихання переходимо на повільний біг або ходьбу. У випадку складності виконання вправ – умови можна змінювати.												

			Після основної роботи пробігти або пройти ще 600-800 м у відновлюючому режимі.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №13 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки човникового бігу, бігу на середні дистанції, контроль вправи «Біг на 100 метрів», розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Повторення техніки човникового бігу.
3. Контроль вправи «Біг на 1000 метрів».

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР № 3809-ХІІ від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, кубики.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Повторення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукати групу в колону по шість. Пробігти кожну дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
3.	<b>Контроль бігу на 1000 метрів:</b>  Чол.                      Жін.                      Бал 3.40                      4.00                      5 3.55                      4.40                      4 4.15                      5.20                      3	20 хв.	Нагадати умови виконання вправи, контрольні нормативи.  Контроль організувати у двох забігах. (чоловіки, жінки)

			Після пробігання кожного забігу, провести відновлення дихання за рахунок повільного бігу або ходьби 300-600 метрів.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## 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»	10	-	-	10	-	-	ПК (залік)
	Тема № 2 «Гімнастика»	10	-	-	10	-	-	
	Тема № 3 «Спортивні ігри»	10	-	-	10	-	-	
	Всього за семестр	30	-	-	30	-	-	

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №14 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки човникового бігу, бігу на середні дистанції, контроль вправи «Біг на 100 метрів», розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Повторення техніки човникового бігу.
3. Повторення техніки бігу на середні дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР № 3809-ХІІ від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с.  
:іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, кубики.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.



2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Повторення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукати групу в колону по шість. Пробігти кожен дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
3.	<b>Повторення техніки «Бігу на середні дистанції.»</b>	20 хв.	Пробігти 3 відрізки по 600 м у темпі ледь вище середнього.  Відпочинок між відрізками 150-300 м бігом у повільному темпі або з переходом на ходьбу.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		

1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №15 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки човникового бігу, бігу на середні дистанції, контроль вправи «Біг на 100 метрів», розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Повторення техніки човникового бігу.
3. Повторення техніки бігу на середні дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР № 3809-ХІІ від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с.  
:іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, кубики.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Повторення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукати групу в колону по шість. Пробігти кожен дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
3.	<b>Повторення техніки «Бігу на середні дистанції.»</b>	20 хв.	Пробігти 3 відрізки по 600 м у темпі ледь вище середнього.  Відпочинок між відрізками 150-300 м бігом у повільному темпі або з переходом на ходьбу.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		

1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №16 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, техніки човникового бігу, бігу на середні дистанції, контроль вправи «Біг на 100 метрів», розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки «Стрибка у довжину з місця».
2. Повторення бігу на короткі дистанції.
3. Повторення техніки «Бігу на середні дистанції».

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, естафетні палички.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання складу групи; - перевірка складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 -(3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>техніки «Стрибку у довжину з місця»</b> -імітаційні рухи на місці з невеликим вистрибуванням вперед -вверх  -стрибки на різну довжину. -стрибки на перешкоду зі збільшенням висоти.	15 хв.	Повторити всі стрибки 2-3 рази  На максимальну відстань виконати 1-2 стрибка  Організувати надання страхування під час стрибків.
2.	<b>Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	10 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
3.	<b>Повторення техніки бігу на середні дистанції.</b>  Біг у швидкому темпі	20 хв.	Пробігти у розминочному повільному темпі 600- 800 м, у складі групи. Нагадати умови виконання завдання.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 600 (300 відн.) м.</li> <li>- 400 (200 відн.) м.</li> <li>- 200 (100 відн.) м.</li> <li>- 100 м.</li> </ul>		<p>Після пробігання кожного відрізка для відновлення дихання переходимо на повільний біг або ходьбу.</p> <p>У випадку складності виконання вправ – умови можна змінювати.</p> <p>Після основної роботи пробігти або пройти ще 600-800 м у відновлюючому режимі.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.



## Практичне заняття №17 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, техніки стрибку у довжину з місця, човникового бігу, вивчення техніки бігу на довгі дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

### Навчальні питання:

1. Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції;
2. Контроль вправи «Стрибок у довжину з місця».
3. Контроль вправи «Човниковий біг».
4. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції.

### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-XII від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Контроль вправи «Стрибок у довжину з місця»</b> Чол.      Жін.      Бал 255        185        5 235        175        4 219        160        3	15 хв.	Організувати теоретичне опитування 5-7 студентів на знання умов, техніки виконання вправи, контрольних нормативів. Провести 1-2 тренувальних стрибка, потім контроль.
3.	<b>Контроль вправи «Човниковий біг 10х10м»;</b> Нормативи: Чол.              Жін.              Бал 26                31,5              5 27                33,5              4 29                35,5              3	10 хв.	Провести теоретичне опитування 5-6 студентів на знання умов, техніки виконання вправи, контрольних нормативів. Пробігти 2-4 відрізка у середньому та у швидкому темпі. Контроль організувати по 2-3 учасника у забігу. Слідкувати за технікою виконання вправи.

4.	<b>Вивчення техніки бігу на довгі дистанції.</b> Техніка бігу на довгі дистанції не відрізняється від бігу на середні. Різниця лише в довжині дистанції.  Жінки – 2 км Чоловіки – 3 км  <table><tr><td>Ч</td><td>Ж</td><td>Бал</td></tr><tr><td>12.15</td><td>9.50</td><td>5</td></tr><tr><td>13.20</td><td>10.45</td><td>4</td></tr><tr><td>14.30</td><td>11.45</td><td>3</td></tr></table>	Ч	Ж	Бал	12.15	9.50	5	13.20	10.45	4	14.30	11.45	3	20 хв.	Довгі дистанції (1,5км ; 2км ; 3км; 5км та більше) Нагадати умови виконання контрольних вправ (2км – жінки, 3км- чоловіки), нормативи.  Пробігти у рівномірному, середньому або повільному темпі.  Після виконання основної роботи пробігти 600-800 метрів у повільному темпі або у ходьбі для відновлення дихання.
Ч	Ж	Бал													
12.15	9.50	5													
13.20	10.45	4													
14.30	11.45	3													
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>														
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м’язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.												
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.												
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.												

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №18 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, бігу на короткі дистанції, естафетного бігу, бігу на середні дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення техніки «Човникового бігу».
2. Контроль вправи «Біг на 100 метрів».
3. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, естафетні палички.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	15 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість. Пробігти кожен дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
2.	<b>Контроль бігу на 100 метрів:</b> Чол.      Жін.      Бал 13,3      15,5      5 13,9      16,5      4 14,5      17,0      3	10 хв.	Нагадати умови виконання вправи, контрольні нормативи. Контроль організувати по три учасника у забігу.
3.	<b>Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.</b>  Біг у швидкому темпі 300 м. Біг у повільному темпі 300м. Біг у середньому темпі 300м.	25 хв.	Пробігти у розминочному повільному темпі до 1- 1.5 км, у складі групи. Повторити 2 рази у тій послідовності, що зазначена, без відпочинку. У випадку складності виконання вправ – темп можна знижувати. Після основної роботи пробігти або пройти ще 600-800 м у відновлюючому режимі.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		

1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №10 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачи»; розвиток координації рухів, сили, гнучкості, спритності, уміння управляти тілом у просторі, силової витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачи»
2. Комплексне тренування
3. Естафета

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір, гімнастична лава.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Сій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачи» Нормативи: Чоловіки: 5-51; 4- 45; 3-38; Жінки: 5- 45; 4- 40; 3- 35;	30 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.  Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах.
2.	Комплексне тренування: Чоловіки: -підтягування на високій перекладині -5-6 разів; -згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів; -піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів. Жінки: -з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90° – 5-6 разів; -згинання, розгинання рук з упору лежачи- 5-6 разів; -сидячи на гімнастичній скам'ї, піднімання тулуба- 5-6 разів .	20 хв.	Нагадати умови виконання вправ.  Всі вправи виконати методом повторних зусиль у 2-3 серіях, без відпочинку.  Відпочинок між серіями 2-3 хв.



3.	Естафета: Умови проведення : Вихідне положення – стоячи з партнером на спині, по команді «Марш!», пробігти вперед 20 метрів до зазначеного орієнтиру, помінятися місцями і, повертаючись назад, передати естафету.	10 хв.	Нагадати умови проведення естафети.  Групу поділити на 2 частини.  Пробігти естафету у повільному темпі 1 раз, у змагальному темпі 2-3 рази.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2- 3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Нагадати оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №11 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення «Комплексу вільних вправ №1,2» «Стрибку у гору з місця», «Вис на зігнутих руках на високій перекладині», «Поштовху двох гирь» та «Ривку гирі»; розвиток швидкості, координації рухів, сили, гнучкості, спритності, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення «Комплексу вільних вправ №1,2»;
2. Вдосконалення вправи «Стрибок у гору з місця»;
3. Вдосконалення вправи «Вис на зігнутих руках на високій перекладині»;
4. Вдосконалення вправ «Поштовх двох гирь» та «Ривок гирі».

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір, гирі.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - комплекс вільних вправ №1(повторити 2-3 рази).	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення «Комплексу вільних вправ №1,2»</b>	5 хв.	Повторити комплекси у повільному, середньому та швидкому темпі по 2 рази.
2.	<b>Вдосконалення вправи «Стрибок у гору з місця</b>	10 хв.	Виконати кожному по 2-3 стрибка у тренувальному, 1-2 у контрольному режимі.
3.	<b>Вдосконалення вправи «Вис на зігнутих руках на високій перекладині»:</b> Підготовчі вправи: -вис хватом знизу під кутом рук 90° -вис хватом зверху під кутом рук 90° вис хватом зверху з повністю зігнутими руками.	15хв.	Кожну вправу повторити 1-2 рази з утриманням по 5 – 30 секунд.  Слідкувати за наданням допомоги та страхування.

4.	<b>Вдосконалення вправи «Поштовх двох гирь»</b> Підготовчі вправи: -поштовх однієї гирі одною рукою. -поштовх двох гир меншим номіналом (8,16 кг) -поштовх двох гирь 24 кг	15 хв.	Жінки виконують вправу з гирею 8кг Повторити по 10 разів на кожную руку. Повторити 10- 20 разів.  Повторити 5-10 разів. Слідкувати за технікою виконання.
	<b>Вдосконалення вправи «Ривок гирі»</b> Підготовчі вправи: -підриви (8, 16 кг) (жінки) -підриви (16,24 кг) (чоловіки) -ривок гирі 8, 16 кг. (жінки) -ривок гирі (16,24 кг.) (чоловіки.)	15 хв.	Повторити по 20 разів на кожную руку.  Виконати вправу по 2-3 хвилини на кожную руку.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Вдосконалення вивченого матеріалу, розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №12 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення «Комплексу вільних вправ №1,2», «Поштовху двох гирь» та «Ривку гирі», «Нахилу тулубу уперед з положення сидячи», «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах»; розвиток сили, гнучкості, спритності, координації рухів, швидкості, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення «Комплексу вільних вправ №1,2»;
2. Вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах».
3. Вдосконалення вправи «Нахилу тулубу уперед з положення сидячи»;
4. Вдосконалення вправ «Поштовх двох гирь» та «Ривок гирі»;

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

			спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - комплекс вільних вправ №2 (повторити 2-3 рази).	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення «Комплексу вільних вправ №1,2»;</b>	5 хв.	Повторити комплекси у повільному, середньому та швидкому темпі по 2 рази.
2.	<b>Вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах».</b> Підготовчі вправи: -віси, упори. -розмахування за різною амплітудою.	25 хв.	В началі провести тренування на високій перекладині, потім на паралельних брусах. Повторити 1-2 підготовчі вправи. В цілому комплекси виконати кожному 1-2 рази. Слідкувати за наданням допомоги, страхуванням та технікою виконання вправ.
3.	<b>Вдосконалення вправи «Нахил тулубу уперед з положення сидячи»:</b>	10 хв.	Виконати вправу кожному 2-3 рази.
4.	<b>Вдосконалення вправи «Поштовх двох гирь»</b>	10 хв.	Виконати поштовх по 3 хвилини. Жінки з гирями 8кг. Чоловіки 16,24 кг.

	<b>Вдосконалення вправи «Ривок гирі»;</b>	10 хв	Виконати вправу по 2-3 хвилини на кожну руку. Жінки з гирями 8,16кг. Чоловіки 16,24 кг.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Вдосконалення раніше вивченого матеріалу, розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №13 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** контроль вправ «Нахил тулубу уперед з положення сидячи», «Комплексу вільних вправ №1,2. »; Вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах»; розвиток координації рухів, швидкості, гнучкості, спритності, сили, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Нахил тулубу уперед з положення сидячи»;
2. Контроль вправи «Комплекс вільних вправ №1,2»;
3. Вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах»;
4. Естафета.

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан



	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 -(3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль вправи «Нахил тулубу уперед з положення сидячи»;</b> Нормативи: Жінки : 5- 20; 4-17; 3- 14; Чоловіки: 5-19; 4-16; 3-13;	15 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.  Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах.
2.	<b>Контроль вправи «Комплекс вільних вправ №1,2»;</b>	20хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи. Контроль організувати комплексу №1 або №2, за вибором викладача, на одному або двох навчальних місцях.
3.	<b>Вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах»:</b> Підготовчі вправи: -віси,упори. -розмахування за різною амплітудою.	20 хв.	В началі провести тренування на високій перекладині, потім на паралельних брусах. Повторити 1-2 підготовчі вправи. В цілому комплекси виконати кожному 1-2 рази.

			Слідкувати за наданням допомоги, страхуванням та технікою виконання вправ.
4.	<b>Естафета:</b> Умови проведення : Вихідне положення – стоячи з партнером на спині, по команді «Марш!», пробігти вперед 20 метрів до зазначеного орієнтиру, помінятися місцями і, повертаючись назад, передати естафету.	5 хв.	Нагадати умови проведення естафети.  Групу поділити на 2 частини.  Пробігти естафету у повільному темпі 1 раз, у змагальному темпі 2-3 рази.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Нагадати оцінки контрольних вправ. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Вдосконалення раніше вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №14 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** контроль вправ «Підтягування на високій перекладині», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі»; розвиток сили, гнучкості, спритності, координації рухів, швидкості, силової витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині»;
2. Контроль вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі»;
3. Комплексне тренування;
4. Естафета.

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині»;</b> Нормативи: Чоловіки: 5-15; 4-13; 3-11;	15 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.  Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.
2.	<b>Контроль вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі»;</b> Нормативи: Жінки: 5-23; 4-18; 3-14;	15 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.  Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.
3.	<b>Комплексне тренування:</b> Чоловіки: -підтягування на високій перекладині -5-6 разів; -згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів; -піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів.	25 хв.	Всі вправи виконати у 3-х серіях, без відпочинку у швидкому темпі.  Відпочинок між серіями 2-3 хв.

	Жінки: -з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90 <sup>0</sup> – 5-6 разів; -згинання, розгинання рук з упору лежачи- 5-6 разів; -сидячи на гімнастичній скам'ї, піднімання тулуба- 5-6 разів .		
4.	<b>Естафета</b> Умови виконання: -Пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку знизу вгору і вниз, оббігти гімнастичну стінку, пробігти вперед та передати естафету.	5 хв.	Групу поділити на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичних стінок. Пробігти дистанцію естафети кожному у повільному темпі 1 раз. В змагальному темпі 2-3 рази.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2- 3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення оцінок. Нагадати оцінки контрольних вправ. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Вдосконалення раніше вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №14 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки човникового бігу, бігу на середні дистанції, контроль вправи «Біг на 100 метрів», розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Повторення техніки човникового бігу.
3. Повторення техніки бігу на середні дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР № 3809-ХІІ від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с.  
:іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, кубики.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Повторення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукати групу в колону по шість. Пробігти кожен дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
3.	<b>Повторення техніки «Бігу на середні дистанції.»</b>	20 хв.	Пробігти 3 відрізки по 600 м у темпі ледь вище середнього.  Відпочинок між відрізками 150-300 м бігом у повільному темпі або з переходом на ходьбу.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		

1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.



## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №15 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки човникового бігу, бігу на середні дистанції, контроль вправи «Біг на 100 метрів», розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Повторення техніки човникового бігу.
3. Повторення техніки бігу на середні дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, кубики.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Повторення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукати групу в колону по шість. Пробігти кожен дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
3.	<b>Повторення техніки «Бігу на середні дистанції.»</b>	20 хв.	Пробігти 3 відрізки по 600 м у темпі ледь вище середнього.  Відпочинок між відрізками 150-300 м бігом у повільному темпі або з переходом на ходьбу.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		

1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №16 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, техніки човникового бігу, бігу на середні дистанції, контроль вправи «Біг на 100 метрів», розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки «Стрибка у довжину з місця».
2. Повторення бігу на короткі дистанції.
3. Повторення техніки «Бігу на середні дистанції».

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, естафетні палички.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання складу групи; - перевірка складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 -(3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>техніки «Стрибку у довжину з місця»</b> -імітаційні рухи на місці з невеликим вистрибуванням вперед -вверх  -стрибки на різну довжину. -стрибки на перешкоду зі збільшенням висоти.	15 хв.	Повторити всі стрибки 2-3 рази  На максимальну відстань виконати 1-2 стрибка  Організувати надання страхування під час стрибків.
2.	<b>Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	10 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
3.	<b>Повторення техніки бігу на середні дистанції.</b>  Біг у швидкому темпі	20 хв.	Пробігти у розминочному повільному темпі 600- 800 м, у складі групи. Нагадати умови виконання завдання.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 600 (300 відн.) м.</li> <li>- 400 (200 відн.) м.</li> <li>- 200 (100 відн.) м.</li> <li>- 100 м.</li> </ul>		<p>Після пробігання кожного відрізка для відновлення дихання переходимо на повільний біг або ходьбу.</p> <p>У випадку складності виконання вправ – умови можна змінювати.</p> <p>Після основної роботи пробігти або пройти ще 600-800 м у відновлюючому режимі.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Практичне заняття №17 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, техніки стрибку у довжину з місця, човникового бігу, вивчення техніки бігу на довгі дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

### Навчальні питання:

1. Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції;
2. Контроль вправи «Стрибок у довжину з місця».
3. Контроль вправи «Човниковий біг».
4. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції.

### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-XII від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Контроль вправи «Стрибок у довжину з місця»</b> Чол.      Жін.      Бал 255        185        5 235        175        4 219        160        3	15 хв.	Організувати теоретичне опитування 5-7 студентів на знання умов, техніки виконання вправи, контрольних нормативів. Провести 1-2 тренувальних стрибка, потім контроль.
3.	<b>Контроль вправи «Човниковий біг 10х10м»;</b> Нормативи: Чол.              Жін.              Бал 26                31,5              5 27                33,5              4 29                35,5              3	10 хв.	Провести теоретичне опитування 5-6 студентів на знання умов, техніки виконання вправи, контрольних нормативів. Пробігти 2-4 відрізка у середньому та у швидкому темпі. Контроль організувати по 2-3 учасника у забігу. Слідкувати за технікою виконання вправи.



4.	<b>Вивчення техніки бігу на довгі дистанції.</b> Техніка бігу на довгі дистанції не відрізняється від бігу на середні. Різниця лише в довжині дистанції.  Жінки – 2 км Чоловіки – 3 км  <table><tr><td>Ч</td><td>Ж</td><td>Бал</td></tr><tr><td>12.15</td><td>9.50</td><td>5</td></tr><tr><td>13.20</td><td>10.45</td><td>4</td></tr><tr><td>14.30</td><td>11.45</td><td>3</td></tr></table>	Ч	Ж	Бал	12.15	9.50	5	13.20	10.45	4	14.30	11.45	3	20 хв.	Довгі дистанції (1,5км ; 2км ; 3км; 5км та більше) Нагадати умови виконання контрольних вправ (2км – жінки, 3км- чоловіки), нормативи.  Пробігти у рівномірному, середньому або повільному темпі.  Після виконання основної роботи пробігти 600-800 метрів у повільному темпі або у ходьбі для відновлення дихання.
Ч	Ж	Бал													
12.15	9.50	5													
13.20	10.45	4													
14.30	11.45	3													
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>														
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м’язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.												
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.												
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.												

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №18 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, бігу на короткі дистанції, естафетного бігу, бігу на середні дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення техніки «Човникового бігу».
2. Контроль вправи «Біг на 100 метрів».
3. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, естафетні палички.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	15 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість. Пробігти кожен дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
2.	<b>Контроль бігу на 100 метрів:</b> Чол.      Жін.      Бал 13,3      15,5      5 13,9      16,5      4 14,5      17,0      3	10 хв.	Нагадати умови виконання вправи, контрольні нормативи. Контроль організувати по три учасника у забігу.
3.	<b>Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.</b>  Біг у швидкому темпі 300 м. Біг у повільному темпі 300м. Біг у середньому темпі 300м.	25 хв.	Пробігти у розминочному повільному темпі до 1- 1.5 км, у складі групи. Повторити 2 рази у тій послідовності, що зазначена, без відпочинку. У випадку складності виконання вправ – темп можна знижувати. Після основної роботи пробігти або пройти ще 600-800 м у відновлюючому режимі.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		

1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## 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 4							
Тема № 3 «Спортивні ігри»	16	-	-	16	-	-	ПК (залік)
Тема № 2 «Гімнастика»	8	-	-	8	-	-	
Тема № 1 «Легка атлетика»	16	-	-	16	-	-	
Всього за семестр	40	-	-	40	-	-	
Всього за навчальний рік	70	-	-	70	-	-	
Всього за весь період навчання	140	-	-	140	-	-	

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №19 «Спортивні ігри (баскетбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, техніки передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу, техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції); розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок.
2. Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.
3. Повторення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції).
4. Двостороння гра.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. «Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації - Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. - 45 с.  
<https://www.twirpx.com/file/2768793/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** баскетбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

			спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Повторення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок	10 хв.	Повторити підготовчі вправи у повільному, середньому та швидкому темпі.
2.	Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.	10 хв.	Повторення передачі м'яча однією та двома руками провести в парах.
3.	Повторення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції).	15 хв.	Поділити групу на дві частини. Тренування провести на двох навчальних місцях.
4.	Двостороння гра	25 хв.	Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонню гру.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

			Розвиток фізичних якостей.
--	--	--	----------------------------

### Тема №3 «Спортивні ігри»

#### Практичне заняття №20 «Спортивні ігри (баскетбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу; вдосконалення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу, кидання м'яча з місця та у русі (близької, середньої, дальньої дистанції); розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.
2. Вдосконалення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.
3. Вдосконалення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої, дальньої дистанції).
4. Двостороння гра.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. «Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації - Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. - 45 с.  
<https://www.twirpx.com/file/2768793/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** баскетбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>I.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</li> </ul>		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.</b>	10 хв.	Повторити основні положення правил, опитати 5-6 студентів.
2.	<b>Вдосконалення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.</b>	15 хв.	Тренування організувати у складі групи.
3.	<b>Вдосконалення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої, дальньої дистанції).</b>	15 хв.	Поділити групу на 2 частини, тренування провести на двох навчальних місцях. Кожному виконати 5-6 кидків з різних вихідних положень.
4.	<b>Двостороння гра</b>	20 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

			Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №21 «Спортивні ігри (баскетбол)»

**Навчальна мета заняття:** контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу, кидка м'яча з місця та у русі; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.
2. Контроль кидка м'яча з місця та у русі.
3. Двостороння гра.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. «Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації - Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. - 45 с.  
<https://www.twirpx.com/file/2768793/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** баскетбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.</b>	10 хв.	Провести теоретичний опит знання історії, змісту, та основних положень правил гри з баскетболу з виставленням оцінок.
2.	<p><b>Контроль кидка м'яча з місця та у русі.</b></p> <p>-кидок м'яча у кільце з лінії штрафних. (5 кидків)</p> <p>-кидок м'яча у кільце у русі з правої, лівої та центральної частини майданчика (3 кидки)</p>	30 хв.	<p>Поділити групу на дві частини, контроль проводити на двох навчальних місцях.</p> <p>Оцінювання провести наступним чином:</p> <p>У першому завданні:</p> <p>3 попадання – 5 балів</p> <p>2 попадання – 4 бали</p> <p>1 попадання – 3 бали</p> <p>У другому завданні:</p> <p>3 попадання – 5 балів</p> <p>2 попадання – 4 бали</p> <p>1 попадання – 3 бали</p> <p>Підчас руху слідкувати за технікою переміщення з м'ячем.</p>
3.	<b>Двостороння гра</b>	20 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки.

			Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття 22 «Спортивні ігри (волейбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення техніки передачі м'яча зверху, двома руками, прийому м'яча знизу двома руками, нижньої та верхньої подачі; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

**Навчальні питання:**

1. Повторення техніки передачі м'яча зверху, двома руками,
2. Повторення техніки прийому м'яча з низу двома руками.
3. Повторення техніки нижньої та верхньої подачі.
4. Двостороння гра.

**Література:**

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки.— Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 30 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1561210/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** волейбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками.</b></p> <p><b>Техніка виконання:</b></p> <p>Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p><b>Підготовчі вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками.</li> <li>- передача м'яча партнеру після підкидування його над собою.</li> <li>- теж саме, але після точного накидування м'яча партнером</li> <li>- зустрічна передача м'яча</li> </ul>	15 хв.	<p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Повторити 8-10 разів.</p>
2.	<p><b>Повторення техніки приймання м'яча знизу двома руками</b></p> <p><b>Техніка виконання :</b></p>	15 хв.	

	<p>Ноги зігнути в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом.</p> <p>М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p> <p><b>Підготовчі вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття низької стійки волейболіста;</li> <li>- імітація приймання бокового м'яча.</li> <li>- імітація приймання нападаючого удару .</li> <li>- приймання м'яча після верхньої передачі партнером</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою .</li> <li>- теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу рухатись на удар.</li> </ul>		<p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча в підгрупах виконуються по чергово.</p> <p>Повторити – 3 – 4 рази</p> <p>Повторити – 5 -6 разів;</p> <p>Повторити – 5 - 6 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів; Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.</p>
3.	<p><b>Повторення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча.</b></p> <p><b>Підготовчі вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подача м'яча з близької дистанції.</li> <li>-подача м'яча з середньої дистанції.</li> <li>-подача м'яча з дальньої дистанції.</li> </ul>	15 хв.	<p>Нагадати студентам техніку нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Повторити кожен вправу 3-5 разів у різні частини майданчику.</p> <p>Під час виконання вправ виправляти помилки.</p>
4.	Двостороння гра	15 хв.	<p>Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонні ігри між командами.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	<p>Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.</p>



2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №23 «Спортивні ігри (волейбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення історії, змісту та основних положень правил гри з волейболу; вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу, прийому знизу двома руками, нижньої та верхньої подачі, нападаючого удару та блокування; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з волейболу.
2. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу, прийому знизу двома руками.
3. Вдосконалення техніки нижньої та верхньої подачі, нападаючого удару та блокування.
4. Двостороння гра.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 30 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1561210/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** волейбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з волейболу.</b>	10 хв.	Повторити основні положення правил, опитати 5-6 студентів.
2.	<b>Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу, прийому знизу двома руками.</b>	15 хв.	Тренування організувати у парах
3.	<b>Вдосконалення техніки нижньої та верхньої подачі, нападаючого удару та блокування.</b>	15 хв.	Поділити групу на 2 частини, розподілити на двох навчальних місцях. Перша частина виконує подачу м'яча, друга прийом. Потім, зміна.
4.	<b>Двостороння гра</b>	20 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №24 «Спортивні ігри (волейбол)»

**Навчальна мета заняття:** контроль історії, змісту та основних положень правил гри з волейболу, передачі м'яча зверху, знизу, прийому знизу двома руками, нижньої та верхньої подачі; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з волейболу.
2. Контроль передачі м'яча зверху, знизу, прийому знизу двома руками.
3. Контроль нижньої та верхньої подачі.
4. Двостороння гра.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки.– Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 30 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1561210/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** волейбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з волейболу.</b>	5 хв.	Провести теоретичний опит знання історії, змісту, та основних положень правил гри з волейболу з виставленням оцінок.
2.	<b>Контроль передачі м'яча зверху, знизу, прийому м'яча з низу двома руками.</b>	20 хв.	<p>Контроль передачі та прийому м'яча організувати в парах.</p> <p>Перший номер подає, другий приймає. 5 правильно виконаних передач та прийомів м'яча – 5 балів.</p> <p>-4 – 4 бали.</p> <p>-3 – 3 бали.</p>
3.	<b>Контроль верхньої та нижньої подачі м'яча.</b>	20 хв.	<p>Контроль верхньої та нижньої подачі організувати наступним чином.</p> <p>- 5 правильно виконаних подач через сітку та прийомів м'яча – 5 балів.</p> <p>-4 – 4 бали.</p> <p>-3 – 3 бали.</p>
4.	<b>Двостороння гра</b>	15 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.

2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольних вправ. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №25 «Спортивні ігри (футбол)»

**Навчальна мета заняття:** повторення історії, змісту та основних положень правил гри з футболу; вдосконалення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча, ведення та обманних рухів, вкидання м'яча, техніки ударів (вільних, штрафних, пенальті, кутових); розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з футболу.
2. Вдосконалення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча, ведення та обманних рухів.
3. Вдосконалення техніки вкидання м'яча, техніки ударів (вільних, штрафних, пенальті, кутових).
4. Двостороння гра.

#### Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. – Київ: Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут” (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 54с. <https://www.twirpx.com/file/2726254/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** футбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з футболу.</b>	5 хв.	Повторити основні положення правил, опитати 5-6 студентів.
2.	<b>Вдосконалення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча, ведення та обманних рухів.</b>	15 хв.	Тренування ударів організувати у парах з різних вихідних положень.
3.	<b>Вдосконалення техніки вкидання м'яча, техніки ударів (вільних, штрафних, пенальті, кутових).</b>	15 хв.	Повторити вкидання м'яча 5-7 разів на різну відстань. Повторити кожний вид ударів по 3-4 рази.
4.	<b>Двостороння гра</b>	25 хв.	Поділити групу на дві частини та провести двосторонню гру у двох таймах.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих



			студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №3 «Спортивні ігри»

### Практичне заняття №26 «Спортивні ігри (футбол)»

**Навчальна мета заняття:** контроль історії, змісту та основних положень правил гри з футболу, ударів у створ воріт з місця та у русі; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, , спортивна зала.

**Навчальні питання:**

1. Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з футболу.
2. Контроль ударів у створ воріт з місця та у русі.
3. Двостороння гра.

**Література:**

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
2. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. – Київ: Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут” (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 54с. <https://www.twirpx.com/file/2726254/>

**Матеріально-технічне забезпечення:** футбольний м'яч, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з футболу.</b>	10 хв.	Провести теоретичний опит знання історії, змісту, та основних положень правил гри з футболу з виставленням оцінок.
2.	<p><b>Контроль ударів у створ воріт з місця та у русі.</b></p> <p><b>-Удари м'яча у створ воріт з лінії пенальті. (5 ударів)</b></p> <p><b>-Удари м'яча з лівої, правої та центральної частини майданчика. (3 удари)</b></p>	35 хв.	<p>Поділити групу на дві частини, контроль проводити на двох навчальних місцях.</p> <p>Оцінювання провести наступним чином:</p> <p>У першому завданні з лінії пенальті виконати удар по м'ячу і попасти ним у фішку яка стоїть на лінії воріт.</p> <p>3 попадання – 5 балів 2 попадання – 4 бали 1 попадання – 3 бали</p> <p>У другому завданні рухаючись з м'ячем обігнути 3 фішки , які стоять у полі та вдарити по м'ячу з дистанції 2 метри у створ воріт та потрапити ним у фішку, яка стоїть на лінії воріт.</p> <p>3 попадання – 5 балів 2 попадання – 4 бали 1 попадання – 3 бали</p> <p>Підчас руху слідкувати за технікою переміщення з м'ячем.</p>

3.	<b>Двостороння гра</b>	15 хв.	Поділити групу на дві частини та провести двосторонню гру у двох таймах.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги Наголосити оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №15 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах», «Вис на зігнутих руках на високій перекладині», «Стрибка у гору з місця»; розвиток умінь управляти своїм тілом у просторі, координації рухів, сили, гнучкості, спритності, витривалості, швидкості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах»;
2. Вдосконалення вправи «Вис на зігнутих руках на високій перекладині»;
3. Вдосконалення вправи «Стрибок у гору з місця»;
4. Комплексне тренування.

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу студентів; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах»:</b> Підготовчі вправи: -віси, упори. -розмахування за різною амплітудою.	20 хв.	В началі провести тренування на високій перекладині, потім на паралельних брусах. Повторити 1-2 підготовчі вправи. В цілому комплекси виконати кожному 1-2 рази. Слідкувати за наданням допомоги, страхуванням та технікою виконання вправ.
2.	<b>Вдосконалення вправи «Вис на зігнутих руках на високій перекладині»:</b> Підготовчі вправи: -вис хватом знизу під кутом рук 90° -вис хватом зверху під кутом рук 90° -вис хватом зверху з повністю зігнутими руками.	15хв.	Кожну вправу повторити 1-2 рази з утриманням по 5 – 30 секунд.  Слідкувати за наданням допомоги та страхування.

3.	<b>Вдосконалення вправи «Стрибок у гору з місця»:</b>	10 хв.	Виконати вправу кожному 2-3 рази.
4.	<b>Комплексне тренування:</b> «підтягування на високій перекладині», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «піднімання тулуба з положення сидячи на гімнастичній лавці»	15 хв.	Кожну вправу повторити у 3-х серіях круговим методом, без відпочинку: 1-а серія – у середньому темпі повторити 8-10 разів; 2-а серія – в швидкому темпі повторити 8-10 разів кожную вправу; 3-а серія – у повільному темпі із затримкою у кінцевому положенні 2-3 секунди 8-10 разів. Відпочинок між серіями – 1 хв.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Вдосконалення раніше вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №16 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах», «Нахил тулубу уперед з положення сидячи»; розвиток умінь та навичок координації рухів, швидкості, сили, гнучкості, спритності, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах»;
2. Вдосконалення вправи «Нахил тулубу уперед з положення сидячи»;
3. Комплексне тренування;
4. Естафета;

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан



	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залізі інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення «Комплексу №1 на високій перекладині та паралельних брусах»:</b> Підготовчі вправи: -віси,упори. -розмахування за різною амплітудою.	25 хв.	В началі провести тренування на високій перекладині, потім на паралельних брусах. Повторити 1-2 підготовчі вправи. В цілому комплекси виконати кожному 1-2 рази. Слідкувати за наданням допомоги, страхуванням та технікою виконання вправ.
2.	<b>Вдосконалення вправи «Нахил тулубу уперед з положення сидячи»</b>	15 хв.	Виконати вправу кожному 2-3 рази.
3.	<b>Комплексне тренування</b>  Перекладина: -підтягування, піднімання ніг до високої перекладини.  Бруси:	15 хв.	Всі вправи виконати у 3-х серіях, по колу без відпочинку. Методом повторних зусиль. Кожну вправу на перекладині у 1-й серії повторити по 1 разу, у 2-й по 2 рази, у 3-й по 3 рази.

	-згинання та розгинання рук в упорі на брусах, піднімання ніг до кута 90 <sup>0</sup> і розведення їх в сторони.		Кожну вправу на брусах повторити у 1-й серії по 2 рази, у 2-й по 3 рази, у 3-й по 4 рази. Відпочинок між серіями 2-3 хвилини.
4.	Естафета Умови виконання: -Пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку знизу вгору і вниз, оббігти гімнастичну стінку, пробігти вперед та передати естафету.	5 хв.	Групу поділити на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичних стінок. Пробігти дистанцію естафети кожному у повільному темпі 1 раз. В змагальному темпі 2-3 рази.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення раніше вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №17 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** контроль вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі»; вдосконалення вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі»; розвиток умінь та навичок координації рухів, швидкості, сили, гнучкості, спритності, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі»;
2. Вдосконалення вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі»;
3. Комплексне тренування;
4. Естафета;

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі»;</b> Нормативи: Чоловіки: 5-43; 4-37; 3-31; Жінки: 5-23; 4-18; 3-14;	20 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.  Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.
2.	<b>Вдосконалення вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі»;</b>	15 хв.	Поділити групу на дві частини. Перша частина – виконує вправу, друга – асистує, потім зміна. Виконати вправу у повільному, середньому та швидкому темпі у 2-3 підходах, по 10-30 секунд у кожному підході.
3.	<b>Комплексне тренування</b>  Висока перекладина:  - підтягування, піднімання ніг до високої перекладини.	20 хв.	Всі вправи виконати у 3-х серіях, по колу без відпочинку. Методом повторних зусиль.  Кожну вправу на перекладині у 1-й серії повторити по 1 разу, у

	Паралельні бруси: -згинання та розгинання рук в упорі на брусах, піднімання ніг до кута 90 <sup>0</sup> і розведення їх в сторони.		2-й по 2 рази, у 3-й по 3 рази. Кожну вправу на брусах повторити у 1-й серії по 2 рази, у 2-й по 3 рази, у 3-й по 4 рази. Відпочинок між серіями 2-3 хвилини.
4.	<b>Естафета</b> Умови виконання: -Пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку знизу вгору і вниз, оббігти гімнастичну стінку, пробігти вперед та передати естафету.	5 хв.	Групу поділити на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичних стінок. Пробігти дистанцію естафети кожному у повільному темпі 1 раз. В змагальному темпі 2-3 рази.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2- 3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольних вправ. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення раніше вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №18 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі»; вдосконалення «Комплексно-силової вправи»; розвиток сили, координації рухів, гнучкості, спритності, швидкості, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі»;
2. Вдосконалення «Комплексно-силової вправи»;
3. Комплексне тренування;
4. Естафета;

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<i>1</i>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.												
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м`язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».												
2.	Основна частина – 60 хв.														
1.	<b>Контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі»:</b> Нормативи:  <table><tr><td>Чол.</td><td>Жін.</td><td>Бал</td></tr><tr><td>52</td><td>46</td><td>5</td></tr><tr><td>46</td><td>41</td><td>4</td></tr><tr><td>39</td><td>36</td><td>3</td></tr></table>	Чол.	Жін.	Бал	52	46	5	46	41	4	39	36	3	25 хв.	Нагадати умови виконання вправи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях по два учасника. Вправа виконується протягом 1 хвилини. Підчас виконання вправи вказувати на помилки.
Чол.	Жін.	Бал													
52	46	5													
46	41	4													
39	36	3													
2.	<b>Вдосконалення «Комплексно-силової вправи»</b>	15хв.	Поділити групу на 2 частини : перша виконує, друга асистує, потім зміна. Виконати 2 серії: 1-а серія-у середньому темпі 1 хв. 2-а серія-у швидкому темпі за 1 хв. повтори 2 рази. Відпочинок між серіями 3-4 хв.												

3.	<b>Комплексне тренування :</b>  - підтягування;	15 хв.	Тренування організувати груповим (поділити групу на 3 частини) і поточним методом. <u>1 частина</u> – виконує підтягування: 1-й підхід - 2 рази, 2-й – 4 , 3-й – 6.
	- згинання та розгинання рук на брусах;  - піднімання ніг до високої перекладини.		<u>2-частина</u> – виконує згинання – розгинання рук в упорі на брусах. Ті ж самі умови. <u>3-частина</u> – виконує піднімання ніг до високої перекладини. Ті ж умови , що й на першому і другому учбовому місцях. Після виконання поставленої задачі на кожному учбовому місці йде зміна.
4.	<b>Естафета:</b> Умови виконання: - пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку знизу вгору і вниз, оббігти гімнастичну стінку, пробігти вперед та передати естафету.	5 хв.	Поділити групу на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичних стінок. Пробігти дистанцію естафети кожному у повільному темпі 1 раз.  В змагальному темпі 2-3 рази.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення раніше вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.



## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №19 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, техніки човникового бігу, бігу на середні дистанції, контроль вправи «Біг на 100 метрів», розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції;
2. Повторення техніки човникового бігу;
3. Повторення техніки «Бігу на середні дистанції».

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, естафетні палички.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання складу групи; - перевірка складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 -(3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Повторення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість. Пробігти кожену дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
3.	<b>Повторення техніки бігу на середні дистанції.</b>  Біг у швидкому темпі - 600 (300 відн.) м. - 400 (200 відн.) м.	20 хв.	Пробігти у розминочному повільному темпі 600- 800 м, у складі групи. Нагадати умови виконання завдання. Після пробігання кожного відрізка для відновлення дихання

	- 200 (100 відн.) м. - 100 м.		переходимо на повільний біг або ходьбу. У випадку складності виконання вправ – умови можна змінювати. Після основної роботи пробігти або пройти ще 600-800 м у відновлюючому режимі.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №20 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, бігу на короткі дистанції, естафетного бігу, бігу на середні дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення техніки «Стрибка у довжину з місця».
2. Вдосконалення техніки «Бігу на короткі дистанції».
3. Вдосконалення техніки «Естафетного бігу».
4. Вдосконалення техніки «Бігу на середні дистанції».

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, естафетні палички.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення техніки «Стрибку у довжину з місця»</b>	15 хв.	Виконати: -2-3 стрибка з поступовим наростаючим довжини  -1-2 на максимальну відстань. Організувати надання страхування під час стрибків.
2.	<b>Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції:</b> -біг з низького старту  -біг з високого старту  -біг із прискоренням 15-20, 40-50 м.  -біг на 100 м із низького або високого старту	10 хв.	Пробігти 10-15 м. Повторити 2-3 рази Пробігти 10-15 м. Повторити 2-3 рази Виконувати з наростанням швидкості Повторити 2-3 рази Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік. Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед Повторити 1 раз
3.	<b>Вдосконалення техніки естафетного бігу:</b>	10 хв.	Нагадати умови естафетного бігу.

	<p>Передача естафетної палички:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на місці</li> <li>- у повільному темпі</li> <li>- у середньому темпі</li> <li>- у швидкому темпі</li> </ul>		<p>Провести тренування підготовчих вправ:</p> <p>Кожну вправу повторити 1-2 рази. Поділити групу на 3 команди, пояснити умови проведення естафети, розподілити учасників по етапах. Учасникам першого етапу видати естафетні палички. Провести естафету 2-3 рази.</p>
4.	<p><b>Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.</b></p> <p>Біг у швидкому темпі 300 м. Біг у повільному темпі 300м. Біг у середньому темпі 300м.</p>	25 хв.	<p>Пробігти у розминочному повільному темпі до 1- 1.5 км, у складі групи.</p> <p>Повторити 2 рази у тій послідовності, що зазначена, без відпочинку. У випадку складності виконання вправ – темп можна знижувати.</p> <p>Після основної роботи пробігти або пройти ще 600-800 м у відновлюючому режимі.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №21 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, бігу на короткі дистанції, човникового бігу, бігу на довгі дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Вдосконалення техніки човникового бігу.
3. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, кубики.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	10 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Вдосконалення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукати групу в колону по шість. Пробігти кожен дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
3.	<b>Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.</b>  Біг у швидкому темпі 300 м. Біг у повільному темпі 300м. Біг у середньому темпі 300м.	25 хв.	Пробігти у розминочному повільному темпі до 1- 1.5 км, у складі групи. Повторити 2 рази у тій послідовності, що зазначена, без відпочинку. У випадку складності виконання вправ – темп можна знижувати.



			Після основної роботи пробігти або пройти ще 600-800 м у відновлюючому режимі.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №22 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, бігу на короткі дистанції, човникового бігу, бігу на довгі дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.
3. Вдосконалення техніки човникового бігу.
4. Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-XII від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, кубики.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

			спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	10 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції</b> -біг з низького старту  -біг з високого старту  -біг із прискоренням 15-20, 30-40 м.	15 хв.	Пробігти 10-15 м. Повторити 2-3 рази Пробігти 10-15 м. Повторити 2-3 рази Виконувати з наростанням швидкості Повторити 2-3 рази Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік. Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб

	-біг на 100 м із низького або високого старту		назад, але й не нахиляючись занадто вперед Повторити 1 раз
3.	<b>Вдосконалення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість. Пробігти кожену дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
4.	<b>Вдосконалення бігу на довгі дистанції.</b>  Біг у середньому темпі – 900 м Біг у повільному темпі або у ходьбі – 600 м  Фінішування	25 хв.	Тренування організувати у складі групи Пробігти у повільному темпі 600-800 метрів для підготовки до основної роботи Повторити всі вправи 2 рази без відпочинку. Пробігти 150 -200 м у швидкому темпі. Повторити 1-2 рази. Фінішну лінію пробігати з максимальною швидкістю. Після основної роботи пробігти або пройти 600-800 метрів у відновлюючому режимі.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №23 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, бігу на короткі дистанції, човникового бігу, бігу на довгі дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.
3. Вдосконалення техніки човникового бігу.
4. Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР № 3809-ХІІ від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, кубики.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

			спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	10 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Контроль вправи «Стрибок у довжину з місця»</b> Чол.            Жін.            Бал 255            185            5 236            175            4 219            165            3	15 хв.	Організувати теоретичне опитування умов виконання вправи, контрольних нормативів.  Провести 1-2 тренувальних стрибка, потім контроль.
3.	<b>Вдосконалення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукати групу в колону по шість. Пробігти кожну дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі.

			Слідкувати за технікою виконання вправ.
4.	<b>Вдосконалення бігу на довгі дистанції.</b>  Біг у середньому темпі – 900 м Біг у повільному темпі або у ходьбі – 600 м  Фінішування	25 хв.	Тренування організувати у складі групи Пробігти у повільному темпі 600-800 метрів для підготовки до основної роботи Повторити всі вправи 2 рази без відпочинку. Пробігти 150 -200 м у швидкому темпі. Повторити 1-2 рази. Фінішну лінію пробігати з максимальною швидкістю. Після основної роботи пробігти або пройти 600-800 метрів у відновлюючому режимі.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №24 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, стрибок у довжину з місця, човникового бігу, бігу на середні дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Вдосконалення техніки човникового бігу.
3. Контроль вправи бігу на 100 метрів.
4. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР № 3809-ХІІ від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, кубики.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан



			спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Вдосконалення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість. Пробігти кожну дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
3.	<b>Контроль вправи «Біг на 100 метрів»:</b> Чол.                      Жін.                      Бал 13.2                      15.4                      5 13.9                      16.4                      4 14.4                      16.9                      3	10 хв.	Нагадати умови виконання вправи, контрольні нормативи. Контроль організувати по три учасника у забігу.

4.	<p><b>Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.</b></p> <p>Біг у швидкому темпі 300м.</p> <p>Біг у повільному темпі або у ходьбі 300м.</p> <p>Фінішування</p>	25 хв.	<p>Пробігти у розминочному повільному темпі до 600- 900 м, у складі групи.</p> <p>Повторити 3-4 рази у тій послідовності, що зазначена, під час бігу у повільному темпі відновлюємо дихання готуючись до пробігання другого швидкісного відрізка.</p> <p>У випадку складності виконання вправ – темп можна знижувати.</p> <p>Пробігти 150 -200 м у швидкому темпі. Повторити 1-2 рази. Фінішну лінію пробігати з максимальною швидкістю. Після основної роботи пробігти або пройти ще 600-900 м у відновлюючому режимі.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №25 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, стрибок у довжину з місця, човникового бігу, бігу на середні дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Контроль вправи «Човниковий біг 4х9м».
3. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, кубики.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Контроль вправи «Човниковий біг 4х9м»;</b> Нормативи: Чол.            Жін.            Бал 8,9            10,3            5 9,3            10,7            4 9,8            11,2            3	10 хв.	Провести теоретичне опитування 5-6 студентів на знання умов, техніки виконання вправи, контрольних нормативів. Пробігти 2-4 відрізка у середньому та у швидкому темпі. Контроль організувати по 2-3 учасника у забігу. Слідкувати за технікою виконання вправи.
3.	<b>Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.</b>  Біг у швидкому темпі 300м.	25 хв.	Пробігти у розминочному повільному темпі до 600- 900 м, у складі групи.  Повторити 3-4 рази у тій послідовності, що зазначена,

	Біг у повільному темпі або у ходьбі 300м.  Фінішування		підчас бігу у повільному темпі відновлюємо дихання готуючись до пробігання другого швидкісного відрізка. У випадку складності виконання вправ – темп можна знижувати.  Пробігти 150 -200 м у швидкому темпі. Повторити 1-2 рази. Фінішну лінію пробігати з максимальною швидкістю. Після основної роботи пробігти або пройти ще 600-900 м у відновлюючому режимі.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №26 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, стрибок у довжину з місця, човникового бігу, бігу на середні дистанції, розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Вдосконалення техніки човникового бігу.
3. Контроль вправи бігу на 1000 метрів.

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець, кубики.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>І.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.  Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	<b>Вдосконалення техніки човникового бігу:</b>  <b>Човниковий біг</b> - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість. Пробігти кожну дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
3.	<b>Контроль бігу на 1000 метрів:</b>  Чол.                      Жін.                      Бал 3.40                      3,55                      5 3.55                      4.35                      4 4.15                      5.15                      3	25 хв.	Нагадати умови виконання вправи, контрольні нормативи.  Контроль організувати у двох забігах. (чоловіки, жінки)

			Після пробігання кожного забігу, провести відновлення дихання за рахунок повільного бігу або ходьби 300-600 метрів.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.



### **3. Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в інтернеті**

1. Методичні розробки проведення занять, затверджені та рекомендовані до використання в навчальному процесі навчально-методичною радою ХНУВС за темами:

1. «Легка атлетика»;
2. «Гімнастика»;
3. «Спортивні ігри»

#### **2. Навчально-методична література: Основна:**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
3. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017.-376с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>
4. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018- 246с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>
5. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
6. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
7. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
8. «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». Платонов В.Н. – Київ, Олімпійська література, 2015 р. – 680 с.
9. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/t\\_fizo.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf)
10. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
11. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Колесніков В.В. Комплекси вправ

для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки/Методичні рекомендації - Харків, ХНУВС., 2011. – 39 с.

12. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)

13. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

14. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

15. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харкві, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

16. Фізична підготовка кандидатів на навчання у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку фахівців для системи МВС України. метод. рек. [уклад Магдаліна І. В., Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В.Ю. ] Х, ХНУВС, 2013 – 128с.

17. «Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації - Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. - 45 с. <https://www.twirpx.com/file/2768793/>

18. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. – Київ: Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут” (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 54с. <https://www.twirpx.com/file/2726254/>

19. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки.— Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. — 30 с. <https://www.twirpx.com/file/1561210/>

### Допоміжна:

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець. - К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. - 232 с. <https://lib.iitta.gov.ua/707803/1/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8>

[C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%80%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%96%D0%B2%20%D1%83%20%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%96%D0%B9%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%96.pdf](#);

2. Фізична підготовка кандидатів на навчання у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку фахівців для системи МВС України. метод. рек. [уклад Магдаліна І. В., Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В.Ю. ] Х, ХНУВС, 2013 – 128с;

3. Шутько В.В. Теоретичні основи фізичного виховання: навчальний посібник / В.В.Шутько. – Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2018. – 94 с.  
<http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3014/1/1111.docx> ;

4. Черненко В.А. Самозахист: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту – Харків, 2010 – 77с.  
[http://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko\\_Viktor/Samozakhyst.pdf](http://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko_Viktor/Samozakhyst.pdf)

5. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д. , «Жіночий самозахист»: навчальний посібник . – Рівне, 2014 – 161с.  
<http://ep3.nuwm.edu.ua/3817/1/самозахист.pdf>

### Інформаційні ресурси:

1. <http://sambo.net.ua> - сайт федерації самбо України.
2. <https://frb.org.ua> – сайт федерація рукопашного бою.
3. <http://policehortihg.pcma.org.ua> – сайт федерації поліцейського хортінгу України.