

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**Харківський національний університет внутрішніх справ**  
**Сумська філія**  
**Кафедра гуманітарних дисциплін**

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ**  
**ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»**  
**вибіркових компонент**  
**освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**262 Правоохоронна діяльність (правоохоронна діяльність)**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 26.08.2021 року № 7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою Сумської філії  
ХНУВС  
Протокол від 25.08.2021 року № 7

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 26.08.2021 року № 7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії ХНУВС  
Протокол від 25.08.2021 року № 1

**Розробник:**

Доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук, доцент  
**Тетяна БІЛОУС**

**Рецензенти:**

1. Ректор Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, доктор педагогічних наук, професор **Юрій ЛЯННОЙ**
2. Професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №2 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Андрій ЗАБОРА**

## **1. Загальні методичні вказівки**

Загальні методичні вказівки (в цій частині зазначаються форми проведення занять та кількість часу, що відводиться на їх проведення, мета та особливості проведення всіх видів занять за навчальною дисципліною, критерії оцінювання під час вивчення навчальної дисципліни).

Досягнення мети і вирішення завдань фізичної підготовленості майбутніх фахівців забезпечується на основі базового та елективного компонентів навчальної програми з фізичного виховання для денної форми навчання Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ. Навчальний матеріал реалізується через розділи програми:

- методична підготовка озброює студента вміннями проведення самостійних занять; добору і виконання фізичних вправ для попередження втоми, підвищення працездатності і прискорення її відновлення; профілактики нервово-психічних та фізичних перенапружень;
- фізична підготовка забезпечує зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, постави, рухових і професійно важливих якостей, рухових навичок, вольових здібностей; оволодіння спеціальними засобами ППФП;
- контроль передбачає комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спеціально-технічної підготовленості студента і психофізичної готовності до фахової діяльності.

Навчальний процес фізичного виховання здійснюється у таких формах: практичні навчальні заняття, виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів (за завданням викладача), заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах, секціях, внутрішні спортивні змагання (на першість навчальної групи, курсу, закладу); контрольні заходи.

Спрямованість фізичних вправ залежить від завдань, поставлених в процесі фізичного виховання, а також вікових особливостей розвитку фізичних якостей. Пропонується комплексний розвиток фізичних якостей. Засвоєння навчального матеріалу здійснюється відповідно до навчальної робочої програми, де подається:

- систематизований і дозований перелік розділів, тем, елементів ФП у визначеній логічній послідовності;
- вказівки на застосовувані методи навчання, форми, способи контролю і самоконтролю результатів освоєння матеріалу;
- контрольні нормативи.

Процес фізичної підготовки поділяється на три етапи: загальна фізична підготовка (ЗФП); спеціальна фізична підготовка (СФП); реалізація психофізіологічних і фізичних якостей у процесі формування та удосконалення професійних знань, умінь, навичок.

На першому етапі вирішуються завдання щодо розвитку і удосконалення загальних фізичних якостей, формування високого рівня працездатності, покращення загальної резистентності організму.

На другому етапі вирішуються завдання розвитку і удосконалення професійно важливих якостей майбутніх спеціалістів, удосконалення спеціальної працездатності, формування психофізіологічної надійності організму до несприятливих факторів професійної діяльності.

На третьому етапі вирішуються завдання підтримання досягнутого рівня фізичного розвитку, корекція недостатньо розвинутих професійно важливих якостей, збереження психофізіологічних резервів організму.

Ефективність занять залежить від їх тривалості, спрямованості впливу, інтенсивності навантаження, послідовності виконання вправ та тривалості інтервалів відпочинку між ними. Періодичність і тривалість занять обумовлена вимогами навчальної програми: витривалість - 45%, сила - 10%, швидкість - 15%, гнучкість - 20%, швидкісно-силові якості - 10%. Це загальний підхід, який може бути змінений залежно від індивідуальних особливостей студента.

Досягнення оптимального тренувального ефекту залежить не лише від раціонального співвідношення інтенсивності і тривалості занять. На заняттях з фізичного виховання доцільно орієнтуватися на енергетичні витрати при виконанні вправ і реакцію пульсу на навантаження. Енергетична вартість тренувальних навантажень визначалась за величиною ЧСС і тривалістю вправ.

Пульсові режими раціонального тренувального навантаження для студентів з різним рівнем фізичного стану під час заняття підбираються індивідуально.

При комплексному використанні засобів фізичного виховання важлива послідовність їх застосування під час заняття, тому що позитивний вплив під час виконання вправ проявляється лише у тому випадку, коли у тренувальному процесі послідовно удосконалюються аеробна працездатність. На початку занять фізичного виховання планується підвищення загальної витривалості, потім швидкісно-силових і швидкісних якостей.

Тривалість інтервалів відпочинку регулюється показниками ЧСС. Паузами відпочинку служили вправи, які розвивають гнучкість, рухливість у суглобах.

З метою оптимізувати процес фізичної підготовки, домогтися його максимальної результативності навчальною програмою передбачається проведення контрольних заходів (поточного і підсумкового контролю).

#### Програмні компетентності:

Програмні дисципліни:	компетентності, які формуються при вивченні навчальної
<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність і готовність особи розв'язувати задачі і проблеми у галузі правоохоронної діяльності із поглибленим рівнем знань

	та вмінь, достатніх для вирішення проблемних професійних завдань у сфері правоохоронної діяльності, охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, забезпечення публічної безпеки.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	ЗК4	Здатність спілкуватися рідною та іноземною мовами.
	ЗК8	Здатність провадити дослідницьку та інноваційну діяльність.
	ЗК9	Здатність дотримуватись заходів безпеки.
<b>Фахові компетентності (ФК)</b>	ФК-1	Усвідомлення засад і доктрин національного права, а також змісту правових інститутів таких фундаментальних галузей права, як: конституційне право, адміністративне і адміністративне процесуальне право, цивільне і цивільне процесуальне право, трудове право, кримінальне і кримінальне процесуальне право, фінансове право, господарське право тощо
	ФК-2	Здатність забезпечувати законність та правопорядок, безпеку особистості, суспільства, держави в межах виконання своїх посадових обов'язків, здатність працювати в міжнародному контексті
	ФК-3	Здатність діяти на основі розвинутої правосвідомості, правового мислення і правової культури
	ФК-4	Здатність виявляти та аналізувати причини та умови, що сприяють вчиненню кримінальних та адміністративних правопорушень, вживати заходи для їх усунення
	ФК-5	Здатність оптимізувати методи й засоби забезпечення публічної безпеки і порядку
	ФК-6	Здатність і готовність особи здійснювати специфічну, виконавчо-розпорядчу, підзаконну, державно-владну діяльність з організації та охорони публічного порядку, забезпечення публічної безпеки, попередження й припинення кримінальних та інших правопорушень
	ФК-7	Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ і застосування набутих компетентностей у професійній діяльності
	ФК-8	Здатність тлумачити нормативно-правові акти, робити кваліфіковані юридичні висновки і надавати консультації
	ФК-9	Здатність, у передбачених законах випадках, приймати рішення та процесуально їх оформлювати, процесуально супроводжувати досудове розслідування
	ФК-10	Здатність застосовувати методики розслідування окремих видів злочинів

## 2. Структура навчальної дисципліни

### 2.1.1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (денна форма навчання)

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни						Література, сторінки	Вид контролю
	Всього	з них:						
		лекцій	Семінарські	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота		
Семестр № 5								
Тема № 1 «Легка атлетика»	12		-	6		6		ПК (залік)
Тема № 3 «Спортивні ігри»	6	-	-	6	-	-		
Тема № 4 «Спеціально-підготовчі вправи»	8	-	-	6	-	2		
Тема № 5 «Туризм та орієнтування на місцевості»	9	-	-	4	-	5		
Тема № 6 «Подолання смуги перешкод»	10	-	-	6	-	4		
Всього за семестр	45	-	-	28	-	17	-	
Семестр № 6								
Тема № 1 «Легка атлетика»	15	-	-	10	-	5		ПК
Тема № 2 «Гімнастика»	6	-	-	4	-	2		
Тема № 4 «Спеціально-підготовчі вправи»	8			4		4		
Тема № 6 «Подолання смуги перешкод»	16	-	-	10	-	6		
Всього за семестр	45	-	-	28	-	17		
Всього за навчальний рік	90	-	-	56	-	34		Екзамен

### 2.1.2. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (заочна форма навчання)

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни						Література, сторінки	Вид контролю
	Всього	з них:						
		лекцій	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота		
Семестр № 5								
Тема № 1 «Легка атлетика»	16	-	-	4	-	19		ПК (залік)
Тема № 4 «Спеціально-підготовчі вправи»	17	-	-	2	-	20		
Всього» за семестр	45	-	-	6	-	39		
Семестр № 6								
Тема № 1 «Легка атлетика»	12	-	-	2	-	10		ПК- екзамен
Тема № 2 «Гімнастика»	12	-	-	2	-	10		
Тема № 5 «Туризм та орієнтування на місцевості»	9	-	-	-	-	9		
Тема № 6 «Подолання смуги перешкод»	12	-	-	2	-	10		
Всього» за семестр	45	-	-	6	-	39		
Всього за навчальний рік	90	-	-	12	-	78		

### 3. Методичні вказівки до практичних занять

#### Тема №1 «Легка атлетика та прискорене пересування»

#### Практичне заняття №1 «Легка атлетика та прискорене пересування»

**Навчальна мета заняття:** навчити здобувачів вищої освіти 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).
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-XII від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Білоус Т. Л. Особливості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Держава і право: проблеми становлення і стратегія розвитку: Зб. матер. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (18-19 травня 2013 року, м. Суми) СФ ХНУВС. Суми: Друкарський дім «ПАПРУС», 2013. С.601–604.
3. Гогін О. Легка атлетика. Навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010. 395с.
4. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. Київ: Олімп. Л-ра, 2012. 108с.
5. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І. Демидова, В. Лелека, Л. Хохлова, В. Пильненький. Миколаїв, 2013. 211 с.
6. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.
7. Моргунов О.А., Соколов О.А., Соколова В.Ю., Демчук М.А. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи. Навчально-методичні рекомендації. 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)

**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; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		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. Повністю випрямляти поштовхову ногу. 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</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



<p><b>старту:</b> На відстані 2 та 3-х стоп від лінії старту встановити відповідно передню та задню колодки. За командою «На</p>	<p>себе біг на (30, 60, 100, 200, 400 метрів.)</p> <p>Вправа виконується поточним методом в колону по троє з</p>
<p>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> <p>- біг із низького старту на 15 м на 20 м</p> <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> <p>-виконати біг із високого старту;</p>	<p>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.</p>

	-пробіжки 10м із високого старту -пробіжки 15 м.		-2-3 рази
	<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>	10 хв.	<p>Не треба підіймати різко голову, а також прижимати її до грудей.</p> <p>Довжина кроків нарастає 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 уперед.</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>

	останніх двадцяти метрах дистанції, а за 1-2 метра до фінішної лінії виконується фінішний кидок (максимальне набігання)														
3.	<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, 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><b>Вивчення техніки бігу на середні 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 короткі дистанції та середні 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 високі 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 віражей:</b></p> <p>При вході у віраж необхідно:</p> <p>-тулуб трохи нахилити вліво (до центру повороту).</p> <p>-права рука рухається більш</p>	<p>10 хв.</p> <p>15 хв.</p>	<p>Всі пробіжки виконуються на3/4 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 середні дистанції на відрізку 40-50 м, звернути увагу, що розвиває, де використовується, контрольні нормативи.</p> <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>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>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 та прискорене пересування»

#### Практичне заняття №2 «Легка атлетика та прискорене пересування»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів «Стрибку у довжину з місця», «Естафетному бігу», закріплення техніки «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. Вивчення 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. Білоус Т. Л. Особливості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Держава і право: проблеми становлення і стратегія розвитку: Зб. матер. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (18-19 травня 2013 року, м. Суми) СФ ХНУВС. Суми: Друкарський дім «ПАПРУС», 2013. С.601–604.
3. Гогін О. Легка атлетика. Навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010. 395с.
4. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. Київ: Олімп. Л-ра, 2012. 108с.
5. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І. Демидова, В. Лелека, Л. Хохлова, В. Пильненький. Миколаїв, 2013. 211 с.
6. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.
7. Моргунов О.А., Соколов О.А., Соколова В.Ю., Демчук М.А. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи. Навчально-методичні рекомендації. 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)

**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 ший;	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і

	<ul style="list-style-type: none"><li>- рук, плечового поясу;</li><li>- тулуба;</li><li>- ніг;</li><li>- вправи в парах.</li></ul>		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.	<p><b>Вивчення техніки «Стрибку у довжину з місця».</b></p> <p>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.</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, що розвиває, де використовується, контрольні нормативи.</p> <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> <p>Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону).</p> <p>Звернути увагу на вихідне положення – ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг.</p> <p>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 суглобах, при цьому руки активно та швидко виносяться вперед, трохи у верх, по напрямку стрибка.</p> <p>Підчас відриву від землі ноги повністю розгинаються у колінних</p>	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>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.</p> <p>Повторити вправу 2-3 рази Під час виконання стрибків організувати страхування на момент приземлення.</p>
2.	<p><b>Повторення техніки «Бігу на короткі дистанції»</b></p> <p>-біг з низького старту на 10-15 м.</p> <p>-біг з високого старту на 10-15 м.</p> <p>-біг із прискоренням 15-20 м.</p> <p>-біг з прискоренням на 40-60 м.</p> <p>-біг на 100 м із низького або високого старту</p>	10 хв.	<p>Повторити 2-3 рази</p> <p>Повторити 2-3 рази</p> <p>Виконувати з наростанням швидкості</p> <p>Повторити 2-3 рази</p> <p>Повторити 1-2 рази</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>Повторити 1 раз</p>
3.	<p><b>Вивчення техніки естафетного бігу</b></p> <p>Естафета – це командний вид спорту у легкій атлетиці, а</p>	20 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги. Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, що розвиває, де використовується,</p>

<p>також у інших видах спорту. (плавання, біатлон, лижні гонки і т.п.)</p> <p>Естафета може використовуватися також у різних спортивних заходах при цьому маючи багато різновидності.</p> <p>Найважливішим елементом естафетного бігу є передача естафетної палички:</p> <p>довжина – 28-30 см</p> <p>вага – 50 г.</p> <p>довжина окружності – 12-13 см</p> <p>Вона повинна бути пофарбована в яскравий колір.</p> <p><b>Техніка передачі естафетної палички:</b></p> <p>Приймаючий естафету починає розбіг в зоні №1 при 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>контрольні нормативи.</p> <p>Естафетний біг виконується у складі команди на доріжках стадіону з використанням естафетних паличок.</p> <p>Естафетні дистанції в легкій атлетиці (4x100, 4x400 м.)</p> <p>На змаганнях при бігу на 100 метрів учасники повинні бігти тільки по своїм доріжкам.</p> <p>При бігу 4x400 метрів притримуватися своєї доріжки тільки перше коло і 100 метрів (перший віраж другого етапу.)</p> <p>При передачі естафети існують дві зони:</p> <p>1-зона розбігу -10 метрів</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>
--	--



			Передаючий знаходиться уступом у протилежний бік від руки, яка тримає паличку.
4.	<b>Повторення техніки «Бігу на середні дистанції.»</b>	15 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. 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 та прискорене пересування»**

### **Практичне заняття №3 «Легка атлетика та прискорене пересування»**

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів «Човниковому бігу», повторення техніки бігу на короткі та середні дистанції, «Естафетного 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. Повторення техніки «Стрибку у довжину з місця»
2. Вивчення техніки «Човникового бігу» ( 4х9м, 10х10 м).
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. Білоус Т. Л. Особливості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Держава і право: проблеми становлення і стратегія розвитку: Зб. матер. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (18-19 травня 2013 року, м. Суми) СФ ХНУВС. Суми: Друкарський дім «ПАПРУС», 2013. С.601–604.
3. Гогін О. Легка атлетика. Навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010. 395с.
4. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. Київ: Олімп. Л-ра, 2012. 108с.
5. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І. Демидова, В. Лелека, Л. Хохлова, В. Пильненький. Миколаїв, 2013. 211 с.
6. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.
7. Моргунов О.А., Соколов О.А., Соколова В.Ю., Демчук М.А. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи. Навчально-методичні рекомендації. 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)

**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 особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. 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>Повторення техніки «Стрибку у довжину з місця»:</b>	10 хв.	Виконати -2-3 стрибка з поступовим наростанням довжини  -1-2 на максимальну відстань.  Організувати надання страхування підчас стрибків.
2.	<b>Вивчення техніки човникового бігу.</b> <b>Човниковий біг (4 x 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, зажною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 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 дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло.  <b>Човниковий біг (10x10 метрів)</b> Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот).	20 хв.	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  Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання, де використовується, що розвиває, контрольні нормативи.  Результатом тестування є час

	<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.</p> <p>Розучування провести в цілому.</p>		<p>витрачений на випробування.</p> <p>Кожний учасник має одну спробу.</p> <p>При повороті необхідно змінювати нахил в сторону нового відрізка бігу.</p> <p>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.	<p><b>Повторення техніки естафетного бігу</b> Передача естафетної палички: - на місці - у повільному темпі - у середньому темпі - у швидкому темпі</p>	10 хв.	<p>Нагадати умови естафетного бігу.</p> <p>Провести тренування підготовчих вправ: Кожну вправу повторити 1-2 рази.</p> <p>Поділити групу на 3 команди, пояснити умови проведення естафети, розподілити учасників по етапах. Учасникам першого етапу видати естафетні палички.</p> <p>Провести естафету 2-3 рази.</p>
4.	<p><b>Повторення 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>	20 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 №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. Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З. Навчання технічним навичкам в баскетболі. Методичні рекомендації. Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. 45 с. URL:<https://www.twirpx.com/file/2768793/>
2. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
3. Марченко В. А., Журід С. М., Коваль С. С. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол). Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2019. 237 с.
4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 179 с.

**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>Вивчення історії, змісту та основних правил гри з баскетболу.</b> У баскетбол грають 2 (дві) команди, кожна з яких складається із 5 (п'яти) гравців. Мета кожної команди – закинути м'яча у кошик суперникові та перешкодити супротивникові закинути м'яча у власний кошик. Переможцем стає та команда, яка на завершення ігрового часу набрала більшу кількість очок. У Правилах із баскетболу розглянути питання: - команда та її склад; - обов'язки і права тренера;	15 хв.	Баскетбол – спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками у кільце з сіткою.  Батьківщиною баскетболу є США. Гра придумана у 1891 році в навчальному центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрингфілді, штат Массачусетс.  Пояснити зміст гри та основні положення Правил із баскетболу.

	<ul style="list-style-type: none"> <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> <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>	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 відрізку 10 м у повільному темпі</p> <p>Темп середній</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> <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</p> <p>Під час бігу перед зупинкою подовжити перший крок, і виконавши другий крок, набути стійкого положення.</p> <p>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.</p> <p>Другу ногу поставити вперед для дотримання рівноваги.</p> <p>Вправи для навчання зупинці</p>	<p>Під час приземлення м'яч береться у дві руки</p> <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 центрального, який проводить атаку спиною до кошика</p> <p>Застосовується, коли суперник із м'ячем знаходиться недалеко від кошика</p>
---	---



	<p>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> <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>		<p>Почергово приймати паралельну та з виставленою вперед ногою стійку</p> <p>Проводити тільки у паралельній стійці</p>
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</p>	35хв.	<p>Ознайомити із класифікацією передачі м'яча</p> <p>М'яч утримувати руками на рівні живота або грудей</p>

<p>виконати імітацію передачі м'яча - 3-4 рази;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П. – стійка баскетболіста з м'ячем. Ловлення та передача м'яча партнеру у парах – 12-14 разів;</li> <li>- теж саме – у трійках – 3-4 рази;</li> <li>- теж саме у колі -3-4 рази;</li> <li>- теж саме у парах у русі – 2-3 рази;</li> <li>- те ж саме у трійках у русі 2-3 рази.</li> </ul> <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.</p> <p><b>Послідовність навчання передачі м'яча однією зігнутою рукою зверху від</b></p>	<p>Проводиться у парах на відстані 5м, інтервал між парами 1-2 м;</p> <p>Дистанція 5м, інтервал 4 м.</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>
---	--

	<b>плеча та ж сама, що й попередні</b>		
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. Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З. Навчання технічним навичкам в баскетболі. Методичні рекомендації. Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. 45 с. URL:<https://www.twirpx.com/file/2768793/>
2. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
3. Марченко В. А., Журід С. М., Коваль С. С. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол). Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2019. 237 с.
4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-

**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 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>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	30 хв.	Пояснити застосування ведення м'яча в баскетболі

<p>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.</p> <p>Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча уперед-униз однією рукою або почергово правою та лівою. 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 напрямок 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</li> </ul>		<p>Пояснити та зразково показати техніку ведення м'яча</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>с.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>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.</li> </ul> <p>Ведення м'яча правою рукою на місці перед собою, накладаючи кисть на м'яч по чергово збоку-праворуч, збоку-ліворуч – 18-20 с;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теж саме – лівою рукою – 18-20 с.</li> <li>- В.П.- фронтальна стійка баскетболіста</li> </ul> <p>Ведення м'яча на місці</p>		<p>Пояснити, зразково показати техніку переводу м'яча перед собою.</p> <p>Кисть на м'яч накладати по чергово 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</p>
--	--	---

	<p>перед собою поперемінно правою та лівою рукою – 20-25 с;</p> <p>В.П. – лівобічна стійка баскетболіста.</p> <p>Ведення м'яча правою рукою на місці з переводом його перед собою на ліву та одночасним кроком уперед – 10-15 с;</p> <p>- В.П. – правобічна стійка баскетболіста.</p> <p>Теж саме – лівою рукою – 10-15 с;</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>		вправ, виправляти помилки.
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. 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>Заклучна 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. Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З. Навчання технічним навичкам в баскетболі. Методичні рекомендації. Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. 45 с. URL:<https://www.twirpx.com/file/2768793/>
2. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
3. Марченко В. А., Журід С. М., Коваль С. С. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол). Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2019. 237 с.
4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 179 с.

**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».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Повторення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок	10 хв.	Повторити підготовчі вправи на місці та у русі. Слідкувати за технікою виконання, виправляти помилки.
2.	Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.	10 хв.	Повторити підготовчі вправи. Слідкувати за технікою виконання, виправляти помилки.
3.	Вивчення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції). 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	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>вибраній цілі перед, під час і після кидка; рівновага; ритмічний м'який рух; супроводження та контроль м'яча кінчиками пальців; природне обертання м'яча.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання кидка м'яча:</p> <p>Кидок двома руками від грудей стоячи на місці:</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.</p> <p>Після випуску м'яча студент повертається у вихідне положення</p> <p>Кидок однією рукою від плеча стоячи на місці:</p> <p>В.П.- ноги розташовуються на ширині плечей. Нога, однойменна руці яка виконує кидок, висунута вперед на 10-15 сантиметрів,</p>		<p>Повторити підготовчі вправи 5-6 разів.</p>
---	--	---

<p>носок і коліно її розгорнуті точно в напрямку кошика, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, м'яч розташовується на рівні грудей. Одночасно ноги 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>Вивчення техніки кидка м'яча в русі:</p> <p>Техніка виконання :</p> <p>М'яч ловиться під широкий крок правої ноги (для правши). Наступний крок лівої укорочений, стопорить, закінчується відштовхуванням майже</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</p>
--	--	---

	<p>вертикально вгору. М'яч виноситься на кисть правої руки і в найвищій точці стрибка м'яким рухом кисті направляється в щит. Гравець приземляється на обидві ноги.</p> <p>Підготовчі вправи для вивчення кидка у русі:</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>		<p>двох крокова техніка.</p> <p>Повторити підготовчі вправи 5-6 разів.</p>
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 №4 «Спеціально-підготовчі вправи»**

##### **Практичне заняття №1 «Спеціально-підготовчі вправи»**

**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. Грабовський Ю. А., Ткачук В. П., Степанюк С. І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти / М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. Херсон: Вишемирський В. С., 2014. 231 с.
2. Дух Т. І., Лемешко В.Й., Боднар І.Р. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Львів, 2013. 168 с.
3. Кришталь М. А., Пархоменко Т. В., Свириденко О. О. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. / Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 54 с.
4. 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>
5. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кіл-ть авторів Харків, 2011. 18 с.
6. Спеціальна фізична підготовка: Навчально-методичний посібник / Іщенко Т. В., Скірта Р. І., Загоренко О. Г. Київ: Ін-т крим.- викон. служби, 2014. 55 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	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному

	<p>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>		<p>майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</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>Контроль вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі»;</b></p> <p>Нормативи:</p> <p>Чоловіки:</p> <p>5-43; 4-37; 3-31;</p> <p>Жінки:</p> <p>5-23; 4-18; 3-14;</p>	20 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі»;</b></p>	15 хв.	<p>Поділити групу на дві частини.</p> <p>Перша частина – виконує вправу, друга – асистує, потім зміна.</p> <p>Виконати вправу у повільному, середньому та швидкому темпі у 2-3 підходах, по 10-30 секунд у кожному підході.</p>
3.	<p><b>Комплексне тренування</b></p> <p>Висока перекладина:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підтягування, піднімання ніг до високої перекладини.</li> </ul> <p>Паралельні бруси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- згинання та розгинання рук в упорі на брусах, піднімання ніг до кута 90° і розведення їх в сторони.</li> </ul>	20 хв.	<p>Всі вправи виконати у 3-х серіях, по колу без відпочинку. Методом повторних зусиль.</p> <p>Кожну вправу на перекладині у 1-й серії повторити по 1 разу, у 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.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хвилини.</p>

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>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. 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 №4 «Спеціально-підготовчі вправи»**

#### **Практичне заняття №2 «Спеціально-підготовчі вправи»**

**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. Грабовський Ю. А., Ткачук В. П., Степанюк С. І. Масова фізична культура і спорт: основи

- організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти / М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. Херсон: Вишемирський В. С., 2014. 231 с.
2. Дух Т. І., Лемешко В.Й., Боднар І.Р. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Львів, 2013. 168 с.
  3. Кришталь М. А., Пархоменко Т. В., Свириденко О. О. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. / Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 54 с.
  4. 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>
  5. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кіл-ть авторів Харків, 2011. 18 с.
  6. Спеціальна фізична підготовка: Навчально-методичний посібник / Іщенко Т. В., Скірта Р. І., Загоренко О. Г. Київ: Ін-т крим.- викон. служби, 2014. 55 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 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.	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. 1 частина – виконує підтягування: 1-й підхід - 2 рази, 2-й – 4 , 3-й – 6.												

	<p>- згинання та розгинання рук на брусах;</p> <p>- піднімання ніг до високої перекладини.</p>		<p><u>2-частина</u> – виконує згинання – розгинання рук в упорі на брусах. Ті ж самі умови.</p> <p><u>3-частина</u> – виконує піднімання ніг до високої перекладини. Ті ж умови, що й на першому і другому учбовому місцях.</p> <p>Після виконання поставленої задачі на кожному учбовому місці йде зміна.</p>
4.	<p><b>Естафета:</b> Умови виконання:</p> <p>- пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку знизу вгору і вниз, оббігти гімнастичну стінку, пробігти вперед та передати естафету.</p>	5 хв.	<p>Поділити групу на 2 частини.</p> <p>Організувати страхування під час подолання гімнастичних стінок.</p> <p>Пробігти дистанцію естафети кожному у повільному темпі 1 раз.</p> <p>В змагальному темпі 2-3 рази.</p>
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.	<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.	1 хв.	Закріплення раніше вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

#### Тема №4 «Спеціально-підготовчі вправи»

#### Практичне заняття №3 «Спеціально-підготовчі вправи»

**Навчальна мета заняття:** контроль «Комплексно-силової вправи»; розвиток умінь управляти своїм тілом у просторі, координації рухів, сили, гнучкості, спритності, швидкості, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

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

**Навчальні питання:**

1. Контроль «Комплексно-силової вправи»;
2. Комплексне тренування;
3. Естафета.

**Література:**

1. Грабовський Ю. А., Ткачук В. П., Степанюк С. І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти / М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. Херсон: Вишемирський В. С., 2014. 231 с.
2. Дух Т. І., Лемешко В.Й., Боднар І.Р. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Львів, 2013. 168 с.
3. Кришталь М. А., Пархоменко Т. В., Свириденко О. О. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. / Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 54 с.
4. 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>
5. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кіл-ть авторів Харків, 2011. 18 с.
6. Спеціальна фізична підготовка: Навчально-методичний посібник / Іщенко Т. В., Скірта Р. І., Загоренко О. Г. Київ: Ін-т крим.- викон. служби, 2014. 55 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, 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; - 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;	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі інтервалом і

	<ul style="list-style-type: none"><li>- рук, плечового поясу;</li><li>- тулуба;</li><li>- ніг;</li><li>- вправи в парах.</li></ul>		<p>дистанцією між студентами 2-3 кроки.</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 «Комплексно-силової вправи»:</b> Нормативи: <table><tr><td>Чол.</td><td>Жін.</td><td>Бал</td></tr><tr><td>65</td><td>36</td><td>5</td></tr><tr><td>60</td><td>32</td><td>4</td></tr><tr><td>50</td><td>28</td><td>3</td></tr></table>	Чол.	Жін.	Бал	65	36	5	60	32	4	50	28	3	30 хв.	<p>Нагадати техніку виконання вправи, контрольні нормативи. Контроль організувати на двох навчальних місцях, у парах.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання вправи, вказувати на помилки.</p>
Чол.	Жін.	Бал													
65	36	5													
60	32	4													
50	28	3													
2.	<b>Комплексне тренування :</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- підтягування;</li><li>- згинання та розгинання рук на брусах;</li><li>- піднімання ніг до високої перекладини.</li></ul>	25 хв.	<p>Тренування організувати груповим (поділити групу на 3 частини) і поточним методом.</p> <p><u>1 частина</u> – виконує підтягування: 1-й підхід - 2 рази, 2-й – 4 , 3-й – 6, 4-й – 8.</p> <p><u>2-частина</u> – виконує згинання – розгинання рук в упорі на брусах. Ті ж самі умови.</p> <p><u>3-частина</u> – виконує піднімання ніг до високої перекладини. Ті ж умови, що й на першому і другому учбовому місцях.</p> <p>Після виконання поставленої задачі на кожному учбовому місці йде зміна.</p>												

3.	<b>Естафета:</b> 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 1-3 рази змагальним методом.
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.	Закріплення раніше вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## **Тема №5 «Туризм та орієнтування на місцевості»**

### **Практичне заняття №1 «Туризм та орієнтування на місцевості»**

**Навчальна мета заняття:** ознайомити з планом підготовки до походу та розподілом обов'язків між членами групи; навчити складати тактичний план 3-х денного походу; набути комплексу теоретичних знань і практичних умінь щодо основ туристської топографії та орієнтування; оволодіти вміннями в'язання туристських вузлів; освоїти прийоми страхування та самострахування.

**Кількість годин:** 2 години.

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

#### **Навчальні питання:**

1. Ознайомити з планом підготовки до походу та розподілом обов'язків між членами групи.
2. Повторити топографічні знаки та символи, набуття вмінь в'язання вузлів.
3. Освоїти правила розрахунку продуктів, необхідних для походу та складання меню.
4. Навчити прийомам страхування і самострахування.

### Література:

1. Романенко О.В. Роль картографії в орієнтуванні на місцевості. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2019. Вип.3. 222 с. С. 130-135. URL: 22-23 березня 2019 р. [http://journals.uran.ua/cvs\\_konf/issue/archive](http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive).
2. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Л. : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.
3. Дух Т. І., Лемешко В.Й., Боднар І.Р. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Львів, 2013. 168 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** Страхувальне спорядження (мотузки, системи, карабіни), Компас, спортивна мапа.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 5 хв.</b>		
1.1	Організація студентів: – шикування; – привітання; – огляд зовнішнього вигляду; – доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>5 хв.</b>	Група вишикувана в шеренгу. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	<b>Основна частина – 70 хв.</b>		
2.1.	<b>План підготовки до походу. Розподіл обов'язків між членами групи.</b> <i>Вибір району.</i> Важливим є вивчення району, наявність картографічного матеріалу, правильна уява керівника і учасників походу про реальні можливості групи, досвід учасників, а також відповідність їх технічної, психологічної і фізичної підготовки умовам даного району. Не менш важливим є матеріально-технічне забезпечення групи (фінансові можливості, екіпіровка, включаючи відповідний одяг, взуття, засоби пересування, білуачне і спеціальне спорядження). Складання нитки маршруту і	<b>10 хв.</b>	При виборі району походу головними консультантами повинні бути книжки, звіти інших груп, особисті бесіди з туристами, які здійснювали походи цими місцями. Основне завдання туристичного походу – сприяння активному відпочинку, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення спортивної майстерності, набуття спеціальних навиків. Похід повинен бути комплексним і виражати інтереси більшості.  Для набуття вмінь та закріплення навчального матеріалу дати завдання скласти тактичний план 3-х денного походу в заданій

	<p>вироблення загального тактичного плану: попередня розбивка на денні переходи, намічені місця зупинок, нічлігів, оцінка протяжності маршруту, підбору особистого і групового спорядження, а при необхідності спеціального.</p> <p><i>Розподіл обов'язків.</i> Керувати походами мають право туристські організатори й інструктори, туристи-розрядники і туристи, які мають досвід участі у походах, володіють основними туристичними навичками й ознайомлені з «Правилами» та з необхідними заходами безпеки.</p> <p>У групі повинно бути призначено: заступник керівника, завгосп (складає меню), санінструктор (підбирає асортимент ліків), скарбник (складає кошторис походу), відповідальний за ремонт спорядження (комплектуює ремнабір), фотограф.</p>		<p>місцевості: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір місця ночівлі. Засобами контролю та практичних навичок студентів є вміння працювати з мапою та скласти тактичний план 3-х денного походу.</p> <p>Щоб серед учасників не було «безробітних», запропонуйте кожному з них вибрати собі відповідальну справу, наприклад: відповідальний за вогнище, дров'яна команда та інше.</p>
2.2.	<p><b>Топографія та в'язання вузлів.</b> Ознайомити студентів із мапою даної місцевості, роз'яснити її основні характеристики: масштаб, умовні позначки (масштабні, позамасштабні, пояснюючі), висоту рельєфу, орієнтування карти на місцевості (всі лінії на мапі повинні бути паралельні лініям місцевості, а верхня (північна) сторона рамки її звернена на північ). Пояснити як визначити на мапі місце свого знаходження, як користуватися компасом та вимірювати відстань на місцевості.</p> <p><i>В'язання вузлів.</i> Характеристика вузлів, які використовуються в</p>	10хв	<p>Роздати мапи студентам для опрацювання навчального питання. Засобами контролю та практичних навичок студентів є вміння читати мапу, визначити на мапі місце свого знаходження, визначити висоту заданих об'єктів.</p>

	<p>туризмі. Вузли поділяються на групи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вузли для зв'язування мотузок однакового діаметру (прямий, ткацький, грейпвайн, зустрічний, зустрічна вісімка);</li> <li>– вузли для зв'язування мотузок різного діаметру (академічний, брамшкотовий, провідник вісімка, серединний провідник, подвійний провідник);</li> <li>– вузли для кріплення мотузки до опори (булінь, удавка, стремено, провідник одним кінцем, штик);</li> <li>– схоплюючі вузли (австрійський схоплюючий, схоплюючий Бахмана);</li> <li>– вузли для організації страховки (UIAA, Гарда). Пояснити необхідність застосування контрольного вузла (у разі потреби), акцентувати увагу на помилках та штрафних балах при неправильно зав'язаному вузлі.</li> </ul>		<p>Оволодіння навичками в'язання вузлів.</p> <p>Засобами контролю та практичних навичок студентів є вміння в'язати 5 вузлів (прямий, ткацький, грейпвайн, зустрічний, вісімка).</p>
2.3.	<p><b>Харчування в поході.</b></p> <p>Ознайомлення з основними характеристиками продуктів харчування, які найчастіше використовують у туристських походах. Пояснити як провести розрахунки необхідної кількості продуктів на прикладі 3-х денного походу, а саме: після аналізу маршруту, визначення приблизного часу на перехід який планується, витрат на подолання шляху кожного дня, наявності складних ділянок і способів їх подолання, підбираються страви. Раціон харчування бажано зробити калорійним, із правильним</p>	10хв .	<p>Для практичних навичок складання меню студентів розділити на групи.</p> <p>Акцентувати увагу, що обговорення меню необхідно провести на зборах всієї групи перед походом.</p> <p>Засобами контролю та практичних навичок студентів є вміння скласти меню та розрахувати кількість продуктів харчування для 3-х денного походу з 10 учасників.</p>



	<p>співвідношенням поживних речовин. Він повинен мати невелику вагу, бути різноманітним. Акцентувати увагу, що обговорення меню необхідно провести на зборах всієї групи перед походом.</p> <p>Проведення розрахунків виконується наступним чином: записати страви для даного дня, скласти таблицю, в якій розділити страву на окремі продукти й підрахувати її калорійність та кількість білків, жирів та вуглеводів на одну особу. Якщо калорійність та співвідношення поживних речовин є недостатньою, треба замінити продукти харчування на калорійніші або додати їх кількість. У залежності від кількості учасників походу визначається кількість тих чи інших продуктів на всю групу. Для визначення повної кількості кожного продукту харчування треба визначити суму всіх запланованих його застосовувань.</p> <p>Ознайомити з правилами збереження продуктів в похідних умовах, із способами з незараження води, приготування їжі в умовах низьких температур, на великих висотах тощо.</p>		
2.4.	<p><b>Прийоми страхування і самострахування.</b></p> <p>Пояснення значення страховки та самостраховки в туристських спортивних походах. Розглянути страхувальне спорядження та вимоги до нього, правила організації страховки. Пояснити, що учасник повинен бути забезпечений безперервною</p>	30хв	<p>Організувати навчальне тренування прийомів страховки та самостраховки на етапах «підйом», «спуск», з використанням спорядження та моделюванням аварійних ситуацій при подоланні етапів.</p> <p>Засобами контролю та практичних навичок студентів є вміння організовувати страховку і</p>

	страховкою або самостраховкою протягом перебування в небезпечній зоні, зазначити, що прийоми страхування та самострахування умовно поділяють на кілька груп: <i>самострахування</i> : в русі, при підготовці до руху, при забезпеченні страхування людини, що рухається; <i>страхування</i> : одночасне, поперемінне, групове. Страховка здійснюється тільки основною мотузкою, кріпиться до верхньої передньої грудної частини заблокованої системи учасників карабіном із муфтою. Спеціальним видом страхування є суддівське страхування на змаганнях. Пояснити, що всі види страхування повинні виконуватися в рукавицях, бо при зриві відбувається ковзання мотузки, що може привести до травми рук страхувальника.		самостраховку при подоланні перешкод.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
3.1	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	<b>1 хв.</b>	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
3.2	Шикування, підведення підсумків.	<b>2 хв.</b>	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, повідомити оцінки, відмітити кращих студентів.
3.3	Завдання на самопідготовку.	<b>2 хв.</b>	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

## Тема №5 «Туризм та орієнтування на місцевості»

### Практичне заняття №2 «Туризм та орієнтування на місцевості»

**Навчальна мета заняття:** навчити з основними етапами підготовки та тренування в спортивному туризмі; закріпити зміст туристської підготовки та етапи підготовки; ознайомити із значення та роль тренувального процесу в туризмі.

**Кількість годин:** 2 години.

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

**Навчальні питання:**

1. Ознайомити з основними етапами туристської підготовки й тренування та їх основні завдання в додатку до спортивно-оздоровчого туризму.
2. Дослідити зміст туристської підготовки та її етапи.
3. Розкрити значення та роль тренувального процесу в туризмі.

**Література:**

1. Романенко О.В. Роль картографії в орієнтуванні на місцевості. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2019. Вип.3. 222 с. С. 130-135. URL: 22-23 березня 2019 р. [http://journals.uran.ua/cvs\\_konf/issue/archive](http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive).
2. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Л. : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.
3. Дух Т. І., Лемешко В.Й., Боднар І.Р. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Львів, 2013. 168 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** ручка, зошит.

**План проведення заняття**

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація студентів: – шикування; – привітання; – огляд зовнішнього вигляду; – доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>15 хв.</b>	Група вишикувана в шеренгу. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
2.1.	<b>Ознайомити з основними етапами туристської підготовки й тренування та їх основні завдання в додатку до спортивно-оздоровчого туризму.</b> Туристська підготовка являє собою процес формування системи знань, умінь, навичок, необхідних для успішного, ефективного та безпечного проведення туристських заходів (походів і	<b>20хв</b>	Види туристської підготовки: – загальна (теоретична); – спеціальна; – фізична; – інтегральна; – топографічна; – технічна; – тактична; – психологічна; – організаційна; – забезпечення безпеки;

	<p>змагань).</p> <p>Термін тренування означає систематичні вправи для придбання або вдосконалення спеціальних умінь і навичок. Поняття підготовки туриста, крім власне тренування (розвитку) спеціальних рухових якостей, загальної та спеціальної витривалості, оволодіння технікою і тактикою подолання маршруту, включає в себе і навчання методиці планування тренувального процесу, управління туристськими заходами, умінням і навичкам життєзабезпечення в екстремальних умовах середовища та інше.</p> <p><i>Туристська підготовка спрямована на вирішення наступних завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– придбання необхідного обсягу знань з основ туристської діяльності;</li> <li>– вивчення теорії, методики і організації фізичного виховання, спортивного тренування в туризмі;</li> <li>– забезпечення необхідного рівня фізичної готовності учасників та керівників туристських заходів;</li> <li>– забезпечення сприятливого психологічного клімату в групі;</li> <li>– всебічне оволодіння туристської технікою і тактикою;</li> <li>– удосконалення майстерності в управлінні рекреаційними і спортивними туристськими походами і змаганнями (у тому числі в управлінні ризиками).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– загально-фізична;</li> <li>– спеціально-фізична;</li> <li>– туристські змагання;</li> <li>– туристські походи.</li> </ul> <p>Засобами контролю заняття та практичних навичок студентів є усне опитування.</p>
2.2.	<p><b>Дослідити зміст туристської підготовки та її етапи.</b></p> <p>Туристська підготовка являє собою досить складну,</p>	<b>25 хв.</b>	<p>Під категорією «навик» розуміти вміння виконувати певні дії, доведені до автоматизму в процесі навчання і тренування.</p>

<p>багаторівневу систему, що складається із взаємопов'язаних напрямків (видів) підготовки. У туризмі прийнято виділяти такі види туристської підготовки:</p> <p><i>теоретична підготовка</i> – це процес формування знань з дисциплін, необхідним у туристської діяльності.</p> <p>Освіта в галузі екології та охорони навколишнього середовища, географія, історія, культура рідного краю та інших районів проведення походів;</p> <p><i>спеціальна підготовка</i> – передбачає формування у туриста системи спеціальних знань (до категорії спеціальних можна віднести знання методики організації та проведення походів; знання технічних прийомів і засобів подолання природних перешкод маршруту, розрядних вимог у спортивному туризмі та ін.);</p> <p><i>спеціальна підготовка</i> – спрямована на формування комплексу практичних умінь і навичок у різних областях туристської діяльності;</p> <p><i>інтегральна підготовка</i> – в туризмі здійснюється безпосередньо в умовах туристських походів і змагань, основним засобом підвищення майстерності у подоланні природних перешкод маршруту або дистанцій змагань, отримання необхідних знань і навичок в організації та проведенні туристських заходів. Від інших видів підготовки інтегральна підготовка відрізняється максимальною цілісністю. З одного боку, всі накопичені раніше знання вміння та навички</p>	<p>Засобами контролю заняття та практичних навичок студентів є усне опитування</p>
--	--

	застосовуються туристами в поході або на змаганнях. Сама участь у поході, змаганні дає нову суму знань, умінь і навичок, в результаті рішення ситуаційних завдань, подолання характерних природних перешкод, життєзабезпечення в специфічних кліматичних, погодних умовах, які неможливо повністю змодельовати в рамках тренувального процесу.		
2.3.	<p><b>Розкрити значення та роль тренувального процесу в туризмі.</b></p> <p>У туризмі традиційним є однорічний або дворічний тренувальний цикл (цикл підготовки до головного в сезоні спортивного походу або змагань).</p> <p>Річний (дворічний) тренувальний цикл – <i>макроцикл</i> включає логічно пов'язані між собою елементи. У основі тренувального процесу лежать окремі вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей або уміння. У якості вправ використовуються елементи техніки туризму: в'язка вузлів, визначення азимуту та інше.</p> <p>Тренувальний процес у туристському сезоні прийнято розділяти на три періоди: підготовчий, основний, перехідний.</p> <p>У <i>підготовчому</i> періоді тренувального процесу туристи досягають необхідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, зміцнюють морально-вольові якості, удосконалюють техніко-тактичну майстерність, підвищують рівень спеціальних і теоретичних знань.</p> <p><i>Основний</i> період тренувального циклу включає тренування перед</p>	15хв .	<p>Засобами контролю заняття та практичних навичок студентів є усне опитування.</p> <p>Контрольні питання:  У чому полягає процес туристської підготовки?  Які завдання покликана вирішувати туристська підготовка?  Що являє собою теоретична підготовка туриста?  Що являє собою спеціальна підготовка туриста?</p>

	початком походу або змагань і власне участь туристів у походах і змаганнях. У <i>перехідному</i> періоді здійснюється поступовий перехід від навантажень основного періоду тренувань до помірних навантажень першого етапу підготовчого періоду. Це період зняття втоми і відновлення функціонування організму.		
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
3.1.	Шикування, підведення підсумків	4 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, повідомити оцінки, відмітити кращих студентів
3.2.	Завдання на самостійну роботу	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

### Тема №6. «Подолання смуги перешкод»

#### Практичне заняття №1 «Подолання смуги перешкод»

**Навчальна мета заняття:** вивчення технічних характеристик елементів ЄСП та умови їх подолання; формування вмінь та навичок в подоланні окремих елементів ЄСП (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого мосту та нахиленої дошки); розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення технічних характеристик елементів ЄСП та умови їх подолання.
2. Вивчення техніки подолання окремих елементів ЄСП (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого мосту та нахиленої дошки).

#### Література:

1. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. Харків, ХНУВС, 2014. 48 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** макет гранати, 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;	7 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».
4.	Дії по раптовим командам	1 хв.	«В укриття», «Повітря», «До бою», «Спалах справа (зліва)» і т.п.
5.	Біг 150-200 м. із попутним подоланням нескладних і знайомих перешкод: - рів 2м; - лабіринт.	2 хв.	Вправу виконати 1-2 рази у середньому темпі поточним засобом.
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вивчення технічних характеристик елементів ЄСП та умови їх подолання.</b> 1. Лінія старту (вона ж є лінією фінішу). 2. Ділянка швидкісного бігу довжиною 20 м. 3. Рів завширшки 2;2.5,3 м., глибиною 1 м. 4. Лабіринт довжиною 6 м., шириною 2 м., висотою 1 м. (кількість проходів – 10 ,	30 хв.	Група вишикувана у дві шеренги, обличчям до елементів ЄСП у 2-3 метрах.  Викладач доводить до студентів технічні характеристики елементів ЄСП та порядок їх подолання у напрямку вперед та у зворотному напрямку.  Доводить нормативи для подолання ЄСП.



<p>ширина проходу 0.5 м.).</p> <p>5. Паркан заввишки 2 м., товщиною 0.25 м., із нахиленою дошкою довжиною 3.2 м., шириною 0.25-0.3 м.</p> <p>6. Зруйнований міст заввишки 2 м., який складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0.2x0.2 м.): перший довжиною 2 м., другий – 3.8 м., із вигином у 135 градусів (довжина від початку до вигину – 1 м.), третій – 3.8 м., із вигином у 135 градусів (довжина від початку до вигину – 2.8 м.). Розриви між початками балок – 1 м., на початку другого і третього відрізка балки і наприкінці перешкоди – вертикальні драбини з трьома щаблями.</p> <p>7. Зруйнована драбина шириною 2 м. (висота щаблів 0.8; 1.2; 1.5 і 1.8 м., відстань між щаблями – 1.2 м. У вищій сходинки – нахилена драбина 2.3 м., із чотирма щаблями).</p> <p>8. Стіна висотою 1.1 м., шириною 2.6 м., товщиною 0.4 м., із двома отворами (нижній розміром 1x0.4 м., розташований на рівні землі, верхній розміром 0.5x0.6 м., - на висоті 0.35 м., від землі) із прилягаючим до неї майданчиком 1x2.6 м.</p> <p>9. Колодязь та хід сполучення (глибина колодязя – 1.5 м., розміри перетину по контуру – 1x1 м.; у задній стінці колодязя щілина розміром 1x0.5 м., що з'єднує колодязь із</p>		
--	--	--

	<p>перекриттям ходом сполучення глибиною 1.5 м., довжиною 8 м. із одним вигином. Відстань від колодязя до траншеї – 6 м.).</p> <p>10. Траншея глибиною 1.5 м., шириною 1 м.</p> <p>11. Бігова доріжка шириною 2 м., довжиною 100 м.</p>		
2.	<p><b>Вивчення техніки подолання окремих елементів ЄСП (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого мосту та нахиленої дошки).</b></p> <p><b>Вивчення техніки подолання рову, способом стрибок із приземленням на одну ногу.</b></p> <p>Техніка подолання рову використовується при подоланні горизонтальних перешкод шириною до 2; 2.5; 3 м., (траншей, щілин, канав, ровів) та невисоких (до 0.6- 0.8 м.), вертикальних перешкод (зруйнованих стін, повалених дерев, тощо).</p> <p><b>Вивчення техніки подолання лабіринту.</b></p> <p>Техніка подолання лабіринту використовується під час подолання вузьких обмежених проходів, приміщень, площадок, тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p> <p><b>Вивчення техніки</b></p>	30 хв.	<p>Вивчення всіх елементів проводити на двох напрямках Група вишикувана у колону по два перед перешкодою.</p> <p>Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Вивчення проводити поточним методом за допомогою підготовчих вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчення стрибку через яму с піском;</li> <li>2. Вивчення стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.;</li> <li>3. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м.</li> <li>4. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5, 3 м. з розбігу 20 м., на швидкість.</li> </ol> <p>Характерні помилки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підбір ніг перед перешкодою;</li> <li>- передчасне викидання гомілки маховою ногою вперед.</li> </ul> <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою.</p> <p>Показати техніку подолання способами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маятник</li> <li>- приставний крок</li> <li>- зацепом</li> </ul> <p>Вивчення проводити по розділеннях, потім в цілому, у повільному та середньому темпі, поточним способом.</p>

	<p><b>подолання паркану.</b> Техніка перелізання паркану використовується, для подолання високих вертикальних перешкод (стіл, заборів висотою 2-2.2 м., влізання у вікна будинків, на дахи споруд).</p> <p><b>Вивчення техніки подолання зруйнованого мосту.</b> Техніка подолання зруйнованого моста використовується при подоланні (ровів, струмків, байраків), по перекинутій через них опорі (колода, балки, дошка, рейки, повалені дерева, при стрибках із перешкод і споруд, висотою до 2 м.).</p>		<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Техніка виконання в залежності від обставин, може бути :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з опорою на стегно;</li> <li>- з опорою на руку і ногу;</li> <li>- з опорою на груди.</li> </ul> <p>Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним способом. Організувати страхування від падіння на місці приземлення.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Техніка виконання включає такі дії :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- залізання по вертикальній драбині;</li> <li>- пересування балками моста в один та другий бік;</li> <li>- стрибок вглибину (з моста).</li> <li>- збігання по нахиленій дошці.</li> </ul> <p>Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним способом. Організувати страхування стоячи на землі під перешкодою, рухаючись одночасно з виконуючим вправу за напрямком руху.</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 №6. «Подолання смуги перешкод»

### Практичне заняття №2 «Подолання смуги перешкод»

**Навчальна мета заняття:** формування вмінь та навичок у подоланні окремих елементів ЄСП (зруйнованої драбини, цегляної стіни, траншеї, ходів сполучення, метання гранати, вистрибування з колодязя або траншеї), подолання ЄСП вперед та у зворотному напрямку; закріплення вмінь та навичок подолання окремих елементів ЄСП (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого мосту та нахиленої дошки); розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення техніки подолання окремих елементів ЄСП (зруйнованої драбини, цегляної стіни, траншеї, ходів сполучення, метання гранати, вистрибування з колодязя або траншеї).
2. Повторення техніки подолання окремих елементів ЄСП (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого мосту та нахиленої дошки).
3. Вивчення техніки подолання ЄСП вперед та у зворотному напрямку.

#### Література:

1. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. Харків, ХНУВС, 2014. 48 с. іл. навчально-методичні вказівки. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

**Матеріально-технічне забезпечення:** макет гранати, 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;	7 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».
4.	Дії по раптовим командам	1 хв.	«В укриття», «Повітря», «До бою», «Спалах справа (зліва)» і т.п.
5.	Біг 150-200 м. із попутним подоланням нескладних і знайомих перешкод: - рів 2м; - лабіринт.	2 хв.	Вправу виконати 1-2 рази у середньому темпі поточним засобом.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Вивчення техніки подолання окремих елементів ЄСП (зруйнованої драбини, цегляної стіни, траншеї, ходів сполучення, метання гранати, вистрибування з колодязя або траншеї) <b>Вивчення подолання зруйнованої драбини</b> Техніка подолання зруйнованої драбини використовується при подоланні різновисоких перешкод, розташованих на обмеженій ділянці (стінки, забори, повалені дерева).  <b>Вивчення подолання цегляної стіни.</b>	30 хв.	Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Вивчення проводити поточним методом за допомогою підготовчих вправ.  Техніка виконання подолання зруйнованої драбини включає такі дії: - подолання щаблів зруйнованої драбини різної висоти з обов'язковим торканням землі між щаблями ( перший спосіб – з опорою на руку та ногу, другий спосіб - з опорою на груди); - подолання щаблів похилої драбини (у зворотному напрямку); - подолання зруйнованої драбини з послідовним наступанням на щаблі (у зворотному напрямку) . Організувати допомогу та страхування.

<p>Пролізання в отвори використовується при подоланні перешкод через існуючі в них отвори (проломи в стінах, щілини, вікна, люки, труби).</p> <p><b>Вивчення подолання траншеї, ходів сполучення.</b> Пересування у вузьких проходах використовується при діях у траншеях, підземних ходах, ходах сполучення, щілинах, колодязях і виконується пригнувшись, боком (приставними кроками), звичайним кроком або бігом.</p> <p><b>Вивчення метання гранати.</b> Метання гранати – це складно координована цілісна вправа, елементи якої (спосіб тримання, замах, кидок) органічно взаємопов'язані.</p> <p>Кидок може виконуватись з різних вихідних положень як по статичним, так і по рухомим цілям (отвори вікон, дверей, бронетехніка, вогневі пункти).</p> <p><b>Вивчення вистрибування з колодязя, або траншеї.</b> Техніка подолання перешкоди використовується</p>	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Вивчення техніки пролізання у верхній отвір проводити, по розділенням на два рахунки, у цілому в повільному та середньому темпі.</p> <p>Вивчення техніки пролізання у нижній отвір проводити за тією ж самою методикою.</p> <p>У зворотному напрямку вивчення техніки подолання цегляної стіни, проводити поточним методом, двома способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з опорою на руку і ногу;</li> <li>- з опорою на обидві ноги.</li> </ul> <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Вивчення техніки подолання траншеї, ходів сполучення, проводити по розділенням на чотири рахунки, у цілому в повільному та середньому темпі.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Вивчення метання гранати проводити за допомогою підготовчих вправ, та по розділенням на чотири рахунки.</p> <p>Організувати збір гранат після кидків, слідкувати за мірами безпеки під час кидків.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Вивчення вистрибування із колодязя, або траншеї проводити за допомогою підготовчих вправ, та по розділенням на чотири рахунки.</p> <p>Організувати допомогу та</p>
--	--

	під час вистрибування із люків, ям. Колодязів, траншей, підвалів глибиною до 2 м.		страхування.
2.	Повторення техніки подолання окремих елементів ЄСП (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого мосту та нахиленої дошки).	15 хв.	Тренування організувати на двох напрямках. Кожну перешкоду подолати 3-4 рази у повільному або середньому темпі, поточним способом.
3.	Вивчення техніки подолання ЄСП вперед та у зворотному напрямку.	15 хв.	Пробігти ЄСП у напрямку вперед у повільному темпі, потім у зворотному напрямку. Під час подолання оказувати допомогу та страхування.
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 №6. «Подолання смуги перешкод»**

### **Практичне заняття №3 «Подолання смуги перешкод»**

**Навчальна мета заняття:** закріплення вмінь та навичок у подоланні окремих елементів ЄСП, подолання ЄСП вперед та у зворотному напрямку; вивчення техніки подолання ЄСП в цілому; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

#### **Навчальні питання:**

1. Повторення техніки подолання окремих елементів ЄСП.

2. Повторення техніки подолання ЄСП вперед та у зворотному напрямку.
3. Вивчення техніки подолання ЄСП в цілому.

### Література:

1. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. Харків, ХНУВС, 2014. 48 с. іл. навчально-методичні вказівки.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

**Матеріально-технічне забезпечення:** макет гранати, 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;	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 подолання окремих елементів ЄСП.	25 хв.	Тренування організувати а двох напрямках, кожену вправу подолати 2-3 рази, поточним способом, у цілому у повільному або середньому темпі.
	Повторення техніки	20 хв.	Пробігти ЄСП у напрямку вперед



2.	подолання ЄСП вперед та у зворотному напрямку.		в цілому, у повільному темпі, потім в зворотному напрямку.
3.	Вивчення техніки подолання ЄСП в цілому.	15 хв.	Вивчення провести в цілому. Пробігти ЄСП у повільному темпі, кожному 1 раз.
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 та прискорене пересування»**

#### **Практичне заняття №4 «Легка атлетика та прискорене пересування»**

**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. Контроль вправи «Біг на 100 метрів»;
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. Білоус Т. Л. Особливості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Держава і право: проблеми становлення і стратегія розвитку: Зб. матер. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (18-19 травня 2013 року, м. Суми) СФ ХНУВС. Суми: Друкарський дім «ПАПРУС», 2013. С.601–604.

3. Гогін О. Легка атлетика. Навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010. 395с.
4. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. Київ: Олімп. Л-ра, 2012. 108с.
5. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І. Демидова, В. Лелека, Л. Хохлова, В. Пильненький. Миколаїв, 2013. 211 с.
6. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.
7. Моргунов О.А., Соколов О.А., Соколова В.Ю., Демчук М.А. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи. Навчально-методичні рекомендації. 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)

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

#### **План проведення заняття**

<b>№</b>	<b>Зміст</b>	<b>Час</b>	<b>Організаційно – методичні вказівки</b>
<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».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b>	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися

	-біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням		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 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													
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.	<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 та прискорене пересування»

#### Практичне заняття №5 «Легка атлетика та прискорене пересування»

**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. Білоус Т. Л. Особливості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Держава і право: проблеми становлення і стратегія розвитку: Зб. матер. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (18-19 травня 2013 року, м. Суми) СФ ХНУВС. Суми: Друкарський дім «ПАПРУС», 2013. С.601–604.
3. Гогін О. Легка атлетика. Навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010. 395с.
4. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. Київ: Олімп. Л-ра, 2012. 108с.
5. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І. Демидова, В. Лелека, Л. Хохлова, В. Пильненький. Миколаїв, 2013. 211 с.
6. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.
7. Моргунов О.А., Соколов О.А., Соколова В.Ю., Демчук М.А. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи. Навчально-методичні рекомендації. 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)

**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 :	4 хв.	Група вишикувана в дві

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання студентів;</li> <li>- перевірка складу групи;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</li> </ul>		<p>шеренги.</p> <p>Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.</p>
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 підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-біг із високим підніманням стегна;</li> <li>-біг із нахльостуванням гомілки.</li> <li>-біг стрибками.</li> <li>-біг дрібними кроками.</li> <li>-біг прискоренням</li> </ul>	15 хв.	<p>Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів.</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом.</p> <p>Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі.</p> <p>При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.</p>
2.	<p><b>Повторення техніки човникового бігу:</b></p> <p><b>Човниковий біг</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x9 м</li> <li>- 4x10 м</li> </ul>	10 хв.	<p>Нагадати умови виконання вправ.</p> <p>Перешукувати групу в колону по шість.</p> <p>Пробігти кожен дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання вправ.</p>

3.	<b>Контроль бігу на 1000 метрів:</b>	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.
	Чол.                      Жін.                      Бал		
	3.40                      4.00                      5		
	3.55                      4.40                      4		
	4.15                      5.20                      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. 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 та прискорене пересування»**

#### **Практичне заняття №6 «Легка атлетика та прискорене пересування»**

**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. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції;
2. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.
3. Вдосконалення техніки човникового бігу.
4. Вивчення 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. Білоус Т. Л. Особливості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Держава і право: проблеми становлення і стратегія розвитку: Зб. матер. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (18-19 травня 2013 року, м. Суми) СФ ХНУВС. Суми: Друкарський дім «ПАПРУС», 2013. С.601–604.
3. Гогін О. Легка атлетика. Навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010. 395с.
4. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. Київ: Олімп. Л-ра, 2012. 108с.
5. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І. Демидова, В. Лелека, Л. Хохлова, В. Пильненький. Миколаїв, 2013. 211 с.
6. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.
7. Моргунов О.А., Соколов О.А., Соколова В.Ю., Демчук М.А. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи. Навчально-методичні рекомендації. 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)

**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.	Основна частина – 60 хв.		
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, підчас 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 «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.	10 хв.	  Повторити всі стрибки 2-3 рази  На максимальну відстань виконати 1-2 стрибка  Організувати надання страхування підчас стрибків.
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 кожну дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
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  Ч                      Ж                      Бал 12.15                9.50                      5	25 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



	13.20 14.30	10.45 11.45	4 3		відновлення дихання.
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 та прискорене пересування»**

#### **Практичне заняття №7 «Легка атлетика та прискорене пересування»**

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, техніки бігу на короткі та середні дистанції, естафетного 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. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції;
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. Білоус Т. Л. Особливості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Держава і право: проблеми становлення і стратегія розвитку: Зб. матер. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (18-19 травня 2013 року, м. Суми) СФ ХНУВС. Суми: Друкарський дім «ПАПРУС», 2013. С.601–604.
3. Гогін О. Легка атлетика. Навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010. 395с.
4. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. Київ: Олімп. Л-ра, 2012. 108с.
5. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний

- посібник. І. Демидова, В. Лелека, Л. Хохлова, В. Пильненький. Миколаїв, 2013. 211 с.
6. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.
  7. Моргунов О.А., Соколов О.А., Соколова В.Ю., Демчук М.А. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи. Навчально-методичні рекомендації. 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)

**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 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».
<b>2.</b>	<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.	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.

	-біг прискоренням		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 -Фінішування -біг на 100 м із низького або високого старту	15 хв.	Пробігти 10-15 м. Повторити 1-2 рази Пробігти 10-15 м. Повторити 1-2 рази Пробігти 15-20, 30-40 м, з наростанням швидкості Повторити 1-2 рази Повторити у середньому та швидкому темпі 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
3.	<b>Вдосконалення техніки естафетного бігу</b> Передача естафетної палички: - на місці - у повільному темпі - у середньому темпі - у швидкому темпі	10 хв.	Нагадати умови естафетного бігу. Провести тренування підготовчих вправ: 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.
4.	<b>Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.</b> Біг у швидкому темпі 600м. Біг у повільному темпі 300м. Біг у середньому темпі 600м.	20 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 та прискорене пересування»**

#### **Практичне заняття №8 «Легка атлетика та прискорене пересування»**

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, човникового бігу, бігу на короткі дистанції, закріплення 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. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції;
2. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.
3. Вдосконалення 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. Білоус Т. Л. Особливості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Держава і право: проблеми становлення і стратегія розвитку: Зб. матер. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (18-19 травня 2013 року, м. Суми) СФ ХНУВС. Суми: Друкарський дім «ПАПРУС», 2013. С.601–604.
3. Гогін О. Легка атлетика. Навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010. 395с.
4. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. Київ: Олімп. Л-ра, 2012. 108с.
5. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І. Демидова, В. Лелека, Л. Хохлова, В. Пильненький. Миколаїв, 2013. 211 с.
6. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.

7. Моргунов О.А., Соколов О.А., Соколова В.Ю., Демчук М.А. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи. Навчально-методичні рекомендації. 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)

**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 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 підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками.	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.

	-біг прискоренням		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 -Фінішування Фінішну лінію пробігти з максимальною швидкістю виконуючи на останньому кроці кидок в фінішний створ грудьми.	15 хв.	Пробігти 10-15 м. Повторити 1-2 рази Пробігти 10-15 м. Повторити 1-2 рази Пробігти 15-20, 50-60 м, з наростанням швидкості Повторити 1-2 рази Повторити у середньому та швидкому темпі 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
3.	<b>Вдосконалення техніки човникового бігу:</b> <b>Човниковий біг</b> - 4x9 м - 4x10 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>Повторення 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	1 хв.	Вправи виконуються у повільному

	дихання та розслаблення м'язів.		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. Грабовський Ю. А., Ткачук В. П., Степанюк С. І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти / М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. Херсон: Вишемирський В. С., 2014. 231 с.
2. Забора А. В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. ХНУВС. Харків, 2010. 27 с.
3. 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>
4. Спеціальна фізична підготовка: Навчально-методичний посібник / Іщенко Т. В., Скірта Р. І., Загоренко О. Г. Київ: Ін-т крим.- викон. служби, 2014. 55 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 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;	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:



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вихід зі строю до снаряду;</li> <li>- повернення до строю після виконання вправи.</li> </ul>		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 страхування на заняттях з гімнастики.</b>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва).</p> <p>Вивчення провести груповим способом, спочатку на високій перекладині, потім на брусах.</p>
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</li> </ul>	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>високої опори. «Піднімання тулуба з положення лежачи».</p> <p><u>Техніка виконання:</u></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>Вивчення провести в цілому, поділивши групу на дві частини.</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. Грабовський Ю. А., Ткачук В. П., Степанюк С. І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти / М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. Херсон: Вишемирський В. С., 2014. 231 с.
2. Забора А. В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. ХНУВС. Харків, 2010. 27 с.
3. 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>
4. Спеціальна фізична підготовка: Навчально-методичний посібник / Іщенко Т. В., Скірта Р. І., Загоренко О. Г. Київ: Ін-т крим.- викон. служби, 2014. 55 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:	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному

	<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>майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</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 прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.</b>	10 хв.	<p>Група в вишикувана в дві шеренги.</p> <p>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.</p>
2.	<b>Повторення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.</b>	10хв.	<p>Тренування засобів допомоги та страхування під час виконання вправи провести кожному студенту.</p>
3.	<p><b>Вивчення «Вису на зігнутих руках на високій перекладині».</b></p> <p>Техніка виконання:</p> <p>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).</p>	20хв.	<p>Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на такій висоті, щоб найвищий учасник міг виконати вис, не торкаючись ногами землі, лава, магnezія.</p> <p>Учасник не повинен торкатись перекладини. У разі торкання підборіддя до перекладини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами виконання вправи припиняється.</p> <p>Вивчення провести в цілому. Повторити кожному 2-3 рази по 5-10 секунд.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>Вис на зігнутих руках під різними кутами 45, 90, 120.</p> <p>Вис за допомогою товариша.</p>
4.	<b>Вивчення «Комплексу вільних вправ №1».</b>	20 хв.	<p>Група в вишикувана в дві шеренги. Дистанція і інтервал 2-3 кроки.</p>

			<p>Вивчення організувати по частинам, розділити комплекс на 4 частини (1-4, 5-8, 9-12, 13-16 рахунка).</p> <p>Кожна частина розучується у 2 етапи:</p> <p>1 етап – з озвучуванням технічних дій, які потрібно виконати, потім подається рахунок, наприклад, «роби раз – два» з подальшим їх виконанням;</p> <p>2 етап – подається рахунок і виконується технічна дія.</p> <p>Повторити комплекс 1-2 рази</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 №4 «Спеціально-підготовчі вправи»**

#### **Практичне заняття №4 «Спеціально-підготовчі вправи»**

**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. Грабовський Ю. А., Ткачук В. П., Степанюк С. І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти / М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. Херсон: Вишемирський В. С., 2014. 231 с.
2. Дух Т. І., Лемешко В.Й., Боднар І.Р. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Львів, 2013. 168 с.
3. Кришталь М. А., Пархоменко Т. В., Свириденко О. О. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. / Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 54 с.
4. 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>
5. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кіл-ть авторів Харків, 2011. 18 с.
6. Спеціальна фізична підготовка: Навчально-методичний посібник / Іщенко Т. В., Скірта Р. І., Загоренко О. Г. Київ: Ін-т крим.- викон. служби, 2014. 55 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 «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.  Паралельні бруси: - згинання та розгинання рук в упорі на брусах, піднімання ніг до кута 90° і розведення їх в сторони.	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 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>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	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

	заняття.		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 №4 «Спеціально-підготовчі вправи»

#### Практичне заняття №5 «Спеціально-підготовчі вправи»

**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. Грабовський Ю. А., Ткачук В. П., Степанюк С. І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти / М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. Херсон: Вишемирський В. С., 2014. 231 с.
2. Дух Т. І., Лемешко В.Й., Боднар І.Р. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Львів, 2013. 168 с.
3. Кришталь М. А., Пархоменко Т. В., Свириденко О. О. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. / Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 54 с.
4. 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>
5. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кіл-ть авторів Харків, 2011. 18 с.
6. Спеціальна фізична підготовка: Навчально-методичний посібник / Іщенко Т. В., Скірта Р. І., Загоренко О. Г. Київ: Ін-т крим.- викон. служби, 2014. 55 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 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>Контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі»:</b> Нормативи:  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.

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.

### Практичне заняття №4 «Подолання смуги перешкод»

**Навчальна мета заняття:** контроль технічних характеристик елементів ЄСП та умов їх подолання; закріплення вмінь та навичок у подоланні ЄСП; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

**Навчальні питання:**

1. Контроль технічних характеристики елементів ЄСП та умов їх подолання.
2. Повторення техніки подолання ЄСП.

**Література:**

1. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. Харків, ХНУВС, 2014. 48 с. іл. навчально-методичні вказівки. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

**Матеріально-технічне забезпечення:** макет гранати, 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;	7 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».

4.	Дії по раптовим командам	1 хв.	«В укриття», «Повітря», «До бою», «Спалах справа (зліва)» і т.п.
5.	Біг 150-200 м. із попутним подоланням нескладних і знайомих перешкод: - рів 2м; - лабіринт.	2 хв.	Вправу виконати 1-2 рази у середньому темпі поточним засобом.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль технічних характеристик елементів ЄСП та умов їх подолання.</b>	30 хв.	Провести теоретичне опитування з виставленням оцінок.
2.	<b>Повторення техніки подолання ЄСП</b>	30 хв.	Пробігти ЄСП в цілому у повільному темпі - 1 раз у середньому темпі - 1 раз
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. Оголошення оцінок. 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 №6. «Подолання смуги перешкод»**

#### **Практичне заняття №5 «Подолання смуги перешкод»**

**Навчальна мета заняття:** повторення технічної характеристики елементів ЄСП та умови їх подолання; вдосконалення техніки подолання окремих елементів ЄСП, подолання ЄСП у напрямку вперед та у зворотному напрямку; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

**Навчальні питання:**

1. Повторення технічної характеристики елементів ЄСП та умови їх подолання.

2. Вдосконалення техніки подолання окремих елементів ЄСП.

3. Вдосконалення техніки подолання ЄСП у напрямку вперед.

4. Вдосконалення техніки подолання ЄСП у зворотному напрямку.

### Література:

1. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. Харків, ХНУВС, 2014. 48 с. іл. навчально-методичні вказівки. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

**Матеріально-технічне забезпечення:** макет гранати, 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;	7 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».
4.	Дії по раптовим командам	1 хв.	«В укриття», «Повітря», «До бою», «Спалах справа (зліва)» і т.п.
5.	Біг 150-200 м. із попутним подоланням нескладних і знайомих перешкод: - рів 2м; - лабіринт.	2 хв.	Вправу виконати 1-2 рази у середньому темпі поточним засобом.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Повторення технічної	10 хв.	Повторити технічні характеристики

	характеристики елементів ЄСП та умови їх подолання.		елементів ЄСП та умови їх подолання
2.	Вдосконалення техніки подолання окремих елементів ЄСП.	20 хв.	Кожну перешкоду пробігти 2-3 рази у повільному та швидкому темпі
3.	Вдосконалення техніки подолання ЄСП у напрямку вперед.	15 хв.	Пробігти ЄСП у напрямку вперед 1 раз у середньому темпі. Тренування організувати поточним способом з дистанцією 20-30 метрів. Підчас подолання складних перешкод організувати страхування.
4.	Вдосконалення техніки подолання ЄСП у зворотному напрямку.	15 хв.	Пробігти ЄСП у зворотньому напрямку 1 раз у середньому темпі. Тренування організувати поточним способом з дистанцією 20-30 метрів. Підчас подолання складних перешкод організувати страхування.
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 №6. «Подолання смуги перешкод»**

#### **Практичне заняття №6 «Подолання смуги перешкод»**

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення техніки подолання окремих елементів ЄСП, подолання ЄСП у напрямку вперед, у зворотному напрямку та у цілому; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

**Навчальні питання:**

1. Вдосконалення техніки подолання окремих елементів ЄСП.
2. Вдосконалення техніки подолання ЄСП у напрямку вперед.
3. Вдосконалення техніки подолання ЄСП у зворотному напрямку.
4. Вдосконалення техніки подолання ЄСП у цілому.

### Література:

1. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. Харків, ХНУВС, 2014. 48 с. іл. навчально-методичні вказівки.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

**Матеріально-технічне забезпечення:** макет гранати, 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;	7 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 – «Сій».
4.	Дії по раптовим командам	1 хв.	«В укриття», «Повітря», «До бою», «Спалах справа (зліва)» і т.п.
5.	Біг 150-200 м. із попутним подоланням нескладних і знайомих перешкод: - рів 2м; - лабіринт.	2 хв.	Вправу виконати 1-2 рази у середньому темпі поточним засобом.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
	Вдосконалення техніки	30 хв.	Кожну перешкоду пробігти 2-3 рази у

1.	подолання окремих елементів ЄСП.		повільному та швидкому темпі
2.	Вдосконалення техніки подолання ЄСП у напрямку вперед.	10 хв.	Пробігти ЄСП у напрямку вперед 1 раз у середньому темпі. Тренування організувати поточним способом з дистанцією 20-30 метрів. Підчас подолання складних перешкод організувати страхування.
3.	Вдосконалення техніки подолання ЄСП у зворотному напрямку.	10 хв.	Пробігти ЄСП у напрямку вперед 1 раз у середньому темпі. Тренування організувати поточним способом з дистанцією 20-30 метрів. Підчас подолання складних перешкод організувати страхування.
4.	Вдосконалення техніки подолання ЄСП у цілому.	10 хв.	Пробігти ЄСП у середньому темпі.
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 №6. «Подолання смуги перешкод»**

#### **Практичне заняття №7 «Подолання смуги перешкод»**

**Навчальна мета заняття:** контроль технічної характеристики ЄСП та умов їх подолання; вдосконалення техніки подолання окремих елементів ЄСП та у цілому; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

#### **Навчальні питання:**

1. Контроль технічної характеристики ЄСП та умов їх подолання
2. Вдосконалення техніки подолання окремих елементів ЄСП.



### 3. Вдосконалення техніки подолання ЄСП у цілому.

#### Література:

1. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. Харків, ХНУВС, 2014. 48 с. іл. навчально-методичні вказівки. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

**Матеріально-технічне забезпечення:** макет гранати, 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. 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;	7 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».
4.	Дії по раптовим командам	1 хв.	«В укриття», «Повітря», «До бою», «Спалах справа (зліва)» і т.п.
5.	Біг 150-200 м. із попутним подоланням нескладних і знайомих перешкод: - рів 2м; - лабіринт.	2 хв.	Вправу виконати 1-2 рази у середньому темпі поточним засобом.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Контроль технічної характеристики ЄСП та умов їх подолання	15 хв.	Провести теоретичне опитування з виставленням оцінок.
2.	Вдосконалення техніки подолання окремих	25 хв.	Кожну перешкоду пробігти 2-3 рази у повільному та швидкому темпі

	елементів ЄСП.		
3.	Вдосконалення техніки подолання ЄСП у цілому.	20 хв.	Пробігти ЄСП в цілому у повільному темпі - 1 раз у швидкому темпі - 1 раз
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. Оголошення оцінок. 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.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №6. «Подолання смуги перешкод»

### Практичне заняття №8 «Подолання смуги перешкод»

**Навчальна мета заняття:** вдосконалення техніки подолання окремих елементів ЄСП, подолання ЄСП у напрямку вперед та у зворотному напрямку; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення техніки подолання окремих елементів ЄСП.
2. Вдосконалення техніки подолання ЄСП у напрямку вперед.
3. Вдосконалення техніки подолання ЄСП у зворотному напрямку.

#### Література:

1. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. Харків, ХНУВС, 2014. 48 с. іл. навчально-методичні вказівки.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

**Матеріально-технічне забезпечення:** макет гранати, 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;	7 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».
4.	Дії по раптовим командам	1 хв.	«В укриття», «Повітря», «До бою», «Спалах справа (зліва)» і т.п.
5.	Біг 150-200 м. із попутним подоланням нескладних і знайомих перешкод: - рів 2м; - лабіринт.	2 хв.	Вправу виконати 1-2 рази у середньому темпі поточним засобом.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Вдосконалення техніки подолання окремих елементів ЄСП.	30 хв.	Кожну перешкоду пробігти 2-3 рази у повільному та швидкому темпі
2.	Вдосконалення техніки подолання ЄСП у напрямку вперед.	15 хв.	Пробігти ЄСП у напрямку вперед 1 раз у середньому темпі.  Тренування організувати поточним способом з дистанцією 20-30 метрів.  Підчас подолання складних перешкод організувати страхування.

3.	Вдосконалення техніки подолання ЄСП у зворотному напрямку.	15 хв.	Пробігти ЄСП у напрямку вперед 1 раз у середньому темпі. Тренування організувати поточним способом з дистанцією 20-30 метрів. Підчас подолання складних перешкод організувати страхування.
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.

#### 4. Рекомендована література

##### 4.1.1. Основна

1. Василюк В. М. Історія фізичної культури : навч.-метод. Посіб. М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. Рівне : Волин. обереги, 2015. 307 с.
2. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту : підручник / наук. ред. Г. Ложкін. Київ: Олімп. літ., 2014. 334 с.
3. Возник Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 279 с.
4. Возник Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 236 с.
5. Возник Т. В. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник. Вінниця: Корзун Д. Ю., 2017. 246 с.
6. Воробйов, М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ: Олімп. літ., 2014. 190 с.
7. Галайдюк М. А., Краснобаєва Т. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : методичні рекомендації. Вінницький державний педагогічний ун-т ім. М. Коцюбинського, Ін-т фізичного виховання. Вінниця: Ландо-ЛТД, 2014. 78 с
8. Грабовський Ю. А., Ткачук В. П., Степанюк С. І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти / М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. Херсон: Вишемирський В. С., 2014. 231 с.

9. Грибан Г. П., Бойко Д. В., Дзензелюк Д. О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / за ред. Г. П. Грибана ; М-во освіти і науки України, Житомир. нац. агроєкол. ун-т. Житомир : Рута, 2016. 99 с.
10. Дух Т. І., Лемешко В.Й., Боднар І.Р. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Львів, 2013. 168 с.
11. Імас Є. В., Мічуда Ю. П., Ярмолук О. В. Маркетинг у спорті : теорія та практика. Київ : Олімп. літ., 2016. 270 с.
12. Кіндрат В. К. Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України та ін. Рівне: Волин. обереги, 2015. 258 с.
13. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури : навч. посіб. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка; уклад.: Ю. О. Маркітантов, В. Ю. Маркітантова. Вид. 2-ге допов. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. 71 с.
14. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
15. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 255 с.
16. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 158 с.
17. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. Київ: Олімп. Л-ра, 2012. 108с.
18. Кришталь М. А., Пархоменко Т. В., Свириденко О. О. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. / Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 54 с.
19. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І. Демидова, В. Лелека, Л. Хохлова, В. Пильненький. Миколаїв, 2013. 211 с.
20. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.
21. Марченко В. А., Журід С. М., Коваль С. С. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол). Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2019. 237 с.
22. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 179 с.
23. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ. : Центр учб. л-ри, 2013. 251 с.
24. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. Київ. : ДІА, 2011. 442 с.
25. Основи здорового способу життя : підручник / М. І. Кручаниця та ін.; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгор. нац. ун-т», Ф-т здоров'я людини. Ужгород: РІК-У, 2016. 263 с.
26. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 106 с.

- 27.Пашченко Н.О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2020. 201 с.
- 28.Перевозник В. І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків, 2019. 101 с.
- 29.Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті. Львів: ЛДУФК, 2015. 370 с.
- 30.Приступа Є. Н. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін.; за наук. ред. Є. Приступи. Дрогобич: Коло, 2010. 447 с.
- 31.Севрюк М. П. Історія фізичної культури і спорту : навч. посіб. М-во освіти і науки України, Кремен. нац. ун-т ім. М. Остроградського. Кременчук : Олексієнко В. В., 2015. 114 с.
- 32.Солопчук М. С. Бондар А. О., Солопчук Д. М. Всесвітня історія фізичної культури і спорту : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Друк. «Рута», 2016. 131 с.
- 33.Спеціальна фізична підготовка: Навчально-методичний посібник / Іщенко Т. В., Скірта Р. І., Загоренко О. Г. Київ: Ін-т крим.- викон. служби, 2014. 55 с.
- 34.Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін; М-во освіти і науки України, Запоріж. нац. техн. ун-т. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 148 с.
- 35.Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Моделювання і прогнозування у фізичному вихованні та спорті: метод. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 194 с.
- 36.Фізіологія спортивної діяльності : підручник для студентів навч. закл. фіз. виховання і спорту / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна; М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. фіз. культури та ін. Харків: ХНАДУ, 2015. 555 с.
- 37.Юрчук С. М., Петренко Ю. О., Менших О. Е. Харчування при фізичних тренуваннях : метод. рек. для студ. та викладачів ВНЗ, тренерів. М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького, Каф. фіз. виховання. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2013. 46 с.

#### **4.1.2. Додаткова**

1. Береговий В. Г. Спортивне сузір'я Чернігівщини, Вип. 2. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 127 с.
2. Білогур В. Є. Філософія спорту як новий науковий напрямок і нова навчальна дисципліна / Гуманітарний вісник ЗДІА, 2015. № 54. С. 138–154.
3. Білоус Т. Л. Процес формування вмінь самостійно займатися фізичними вправами. Держава і право: проблеми становлення і стратегії розвитку: зб. матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 20-й річниці незалежності України та 20-й річниці заснування інституту президентства в Україні (21-22 травня 2011 року, м. Суми) СФ ХНУВС. Суми: Університетська книга, 2011. С. 630–632.
4. Білоус Т. Л. Особливості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Держава і право: проблеми становлення і стратегія розвитку: Зб. матер. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (18-19 травня 2013 року,

- м. Суми) СФ ХНУВС. Суми: Друкарський дім «ПАПРУС», 2013. С.601–604.
5. Білоус Т.Л. Забезпечення професійного спрямування фізичної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх справ до роботи в екстремальних умовах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт». Зб. Наукових праць /за ред. Г.М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Випуск 10 (65) 15. С. 22–27.
  6. Білоус Т. Л. Щодо сутності понять «тренуваність» та «тренування» у працівників органів внутрішніх справ України до роботи в екстремальних умовах. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 08.12.2016 р.: у 3ч. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. Ч. 2. С. 21–26.
  7. Білоус Т. Л. Вплив фізичного виховання на формування здорового способу життя студентської молоді. Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції: матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (18-19 травня 2018р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми: Видавничий дім «Ельдорадо», 2018. С. 134–136.
  8. Велика українська енциклопедія : темат. реєстр гасел з напрямку «Фіз. виховання і спорт»/ Держ. наук. установа «Енциклопед. вид-во»; уклад. Чорна М. В. ; за ред. Киридон А. М.. Київ : Енциклопед. вид-во, 2016. 142 с.
  9. Гук С. Пілатес – здоров'я і реабілітація : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка. Кам'янець-Подільський; Хмельницький : Термінова поліграфія, 2014. 79 с.
  - 10.Срьомченко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. Міністрів України, М-во освіти і науки України, М-во молоді та спорту України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти та ін. Київ : Паливода А. В., 2014. 1062 с.
  - 11.Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези доп. III Всеукр. наук.-прак. конф. : м. Харків, 1-2 жовт. 2014 р. / М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків: НТУ «ХПІ», 2014. 148 с.
  - 12.Зіркові історії успіху : від зірок укр. спорту / ред.-упоряд. Мар'яна Савка. Львів: Вид-во Старого Лева, 2010. 85 с.
  - 13.Ковальчук Г. П. Менеджмент в галузі фізичної культури і спорту : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2014. 227 с.
  - 14.Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК, 2013. 311 с.
  - 15.Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. № 3. С. 109–114.
  - 16.Куроченко І. П. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : навч. практикум / Нац. ун-т держ. податк. служби України. Ірпінь: Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2016. 612 с.
  - 17.Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках / М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 279 с.

- 18.Марцінковський І. Б. Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників : навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Нац. ун-т кораблебудування ім. Макарова. Миколаїв: НУК, 2014. 352 с.
- 19.Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ: МП Леся, 2013. 159 с.
- 20.Олексієнко Я. І., Ведмедюк А. Д., Меньших О. Е. Олімпійські ігри. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх: перемоги та поразки : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. 78 с.
- 21.Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Курінна В. В. Основні чинники здорового способу життя молоді : навч.- метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 175 с.
- 22.Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ.: Олімп. л-ра, 2011. 310 с.
- 23.Смоляр І. І. Диференціація лідерських якостей спортсменів у чоловічих і жіночих командах (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Нац. ун-т фіз. виховання та спорту України. Київ., 2011. 20 с.
- 24.Терещенко В. І., Лаврентьев О. М. Гирьовий спорт – ефективний засіб загальної фізичної підготовки: навч. посіб. / Нац. ун-т держ. податк. служби України. Ірпінь: Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2014. 232 с.
- 25.Федорець А. В. Психологічні чинники самоставлення особистості спортсмена : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2013. 23 с.
- 26.Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.
- 27.Яловик В. Т. Медико-біологічні й педагогічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів : метод. розробка / Волин. нац. ун-т ім. Л. України, Ін-т фіз. культури та здоров'я, Каф. теорії та методики фіз. виховання. Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2010. 182 с.

#### 4.1.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. URL: <http://www.osvita.com>
2. URL: <http://www.uk.wikipedia.org>
3. URL: <http://www.mvs.gov.ua/mvs/control/main/uk/publish/article/72281>
4. URL: <http://www.tmfv.com.ua>
5. URL: <http://www.zakon1.rada.gov.ua/laws/show/2984-14>
6. URL: <http://www.zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
7. URL: <http://www.znannia.com.ua>
8. URL: <https://www.uaf.ua>
9. URL: <https://www.mon.gov.ua>
10. URL: <https://www.uni-sport.edu.ua>
11. URL: <https://www.zakon.rada.gov.ua>
- 12.Офіційний сайт FIBA. URL: <http://www.fiba.com>
- 13.Офіційний сайт Федерації баскетболу України. URL: <http://www.ukrbasket.net/?ret=home>



- 14.Офіційні волейбольні правила 2017–2020 pp. URL: [http://www.advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni\\_pravyla\\_vol\\_eybolu.pdf](http://www.advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni_pravyla_vol_eybolu.pdf)
- 15.Офіційні правила баскетболу. URL: [http://www.ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGallerys/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://www.ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGallerys/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf)