

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

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
обов'язкових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
081 Право (право)

Суми 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

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

СХВАЛЕНО

Вченою радою Сумської філії
ХНУВС
Протокол від 29.08.2023 року № 8

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 року № 7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії
ХНУВС Протокол від 29.08.2023 року № 2

Розробник:

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

Рецензенти:

Ректор Сумського державного педагогічного університету
імені А.С. Макаренка, доктор педагогічних наук, професор **Юрій ЛЯННОЙ**

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 уміннями 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 компетентності, які формуються при вивченні навчальної дисципліни:		
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі професійної правничої діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування правових доктрин, принципів і правових інститутів і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК2	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
	ЗК9	Здатність працювати в команді.
	ЗК10	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
	ЗК11	Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

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

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № III							
Тема 4. Спортивні ігри	25			12		13	Залік
Тема 5. Туризм та орієнтування на місцевості	20			8		12	
Всього за семестр № III:	45			20		25	
Семестр № IV							
Тема 1. Легка атлетика та прискорене пересування	6			4		2	

Тема 3. Спеціально-підготовчі вправи	9			6		3	Залік
Тема 4. Спортивні ігри	15			10		5	
Всього за семестр № IV:	30			20		10	
Семестр № V							
Тема 4. Спортивні ігри	19			8		11	Залік
Тема 5. Туризм та орієнтування на місцевості	26			12		14	
Всього за семестр № V:	45			20		25	
Семестр № VI							
Тема 1. Легка атлетика та прискорене пересування	24			12		12	Залік
Тема 4. Спортивні ігри	36			18		18	
Всього за семестр № VI:	60			30		30	
Всього:	180			90		90	

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

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № III							
Тема 4. Спортивні ігри	44			4		40	Залік
Тема 2. Гімнастика	42			2		40	
Тема 5. Туризм та орієнтування на місцевості	49			6		43	
Всього за семестр № III:	135			12		123	
Семестр № IV							
Тема 1. Легка атлетика та прискорене пересування	40			4		36	Залік
Тема 4. Спортивні ігри	40			4		36	
Тема 5. Туризм та орієнтування на місцевості	40			4		36	
Всього за семестр № IV:	120			12		108	

3. Методичні вказівки до практичних занять

Тема №4 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №16 «Спортивні ігри (баскетбол)»

Навчальна мета заняття: повторення історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу; вдосконалення техніки пересувань, зупинок,

поворотів та захисних стінок, передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу, кидання м'яча з місця та у русі (близької, середньої, дальньої дистанції); розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. 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/](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.
<http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - 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.	Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.	10 хв.	Повторити основні положення правил, опитати 5-6 студентів.
2.	Вдосконалення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.	15 хв.	Тренування організувати у складі групи.
3.	Вдосконалення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої, дальньої дистанції).	15 хв.	Поділити групу на 2 частини, тренування провести на двох навчальних місцях. Кожному виконати 5-6 кидків з різних вихідних положень.
4.	Двостороння гра	20 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
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 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №17 «Спортивні ігри (баскетбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. 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/](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.
<http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		<p>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"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 	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.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.	10 хв.	Провести теоретичний опит знання історії, змісту, та основних положень правил гри з баскетболу з виставленням оцінок.
2.	<p>Контроль кидка м'яча з місця та у русі.</p> <p>-кидок м'яча у кільце з лінії штрафних. (5 кидків)</p> <p>-кидок м'яча у кільце у русі з правої, лівої та центральної частини майданчика (3 кидки)</p>	30 хв.	<p>Поділити групу на дві частини, контроль проводити на двох навчальних місцях.</p> <p>Оцінювання провести наступним чином:</p> <p>У першому завданні:</p> <p>3 попадання – 5 балів</p> <p>2 попадання – 4 бали</p> <p>1 попадання – 3 бали</p> <p>У другому завданні:</p> <p>3 попадання – 5 балів</p> <p>2 попадання – 4 бали</p> <p>1 попадання – 3 бали</p> <p>Під час руху слідкувати за технікою переміщення з м'ячем.</p>
3.	Двостороння гра	20 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.

3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема №4 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №18 «Спортивні ігри (волейбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 30 с.
[URL:https://www.twirpx.com/file/1561210/](https://www.twirpx.com/file/1561210/)
2. 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/](https://www.twirpx.com/file/2768793/)

3. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
4. 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.
<http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів 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.	Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з волейболу.	10 хв.	Повторити основні положення правил, опитати 5-6 студентів.
2.	Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу, прийому знизу двома	15 хв.	Тренування організувати у парах

	руками.		
3.	Вдосконалення техніки нижньої та верхньої подачі, нападаючого удару та блокування.	15 хв.	Поділити групу на 2 частини, розподілити на двох навчальних місцях. Перша частина виконує подачу м'яча, друга прийом. Потім, зміна.
4.	Двостороння гра	20 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
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 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №19 «Спортивні ігри (волейбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни

Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 30 с.
[URL:https://www.twirpx.com/file/1561210/](https://www.twirpx.com/file/1561210/)

2. 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/](https://www.twirpx.com/file/2768793/)
3. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
4. 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.
<http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні

			вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з волейболу.	5 хв.	Провести теоретичний опит знання історії, змісту, та основних положень правил гри з волейболу з виставленням оцінок.
2.	Контроль передачі м'яча зверху, знизу, прийому м'яча з низу двома руками.	20 хв.	Контроль передачі та прийому м'яча організувати в парах. Перший номер подає, другий приймає. 5 правильно виконаних передач та прийомів м'яча – 5 балів. -4 – 4 бали. -3 – 3 бали.
3.	Контроль верхньої та нижньої подачі м'яча.	20 хв.	Контроль верхньої та нижньої подачі організувати наступним чином. - 5 правильно виконаних подач через сітку та прийомів м'яча – 5 балів. -4 – 4 бали. -3 – 3 бали.
4.	Двостороння гра	15 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольних вправ. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття №20 «Спортивні ігри (футбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. Київ: Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут” (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. 54с. [URL:https://www.twirpx.com/file/2726254/](https://www.twirpx.com/file/2726254/)
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.
5. Перевозник В. І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків, 2019. 101 с.

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи

	<ul style="list-style-type: none"> - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		<p>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"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 	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.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з футболу.	5 хв.	Повторити основні положення правил, опитати 5-6 студентів.
2.	Вдосконалення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча, ведення та обманних рухів.	15 хв.	Тренування ударів організувати у парах з різних вихідних положень.
3.	Вдосконалення техніки вкидання м'яча, техніки ударів (вільних, штрафних, пенальті, кутових).	15 хв.	Повторити вкидання м'яча 5-7 разів на різну відстань. Повторити кожний вид ударів по 3-4 рази.
4.	Двостороння гра	25 хв.	Поділити групу на дві частини та провести двосторонню гру у двох таймах.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
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 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №21 «Спортивні ігри (футбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. Київ: Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут” (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. 54с. [URL:https://www.twirpx.com/file/2726254/](https://www.twirpx.com/file/2726254/)
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.
5. Перевозник В. І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків, 2019. 101 с.

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - 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 шії; - 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.	Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з футболу.	10 хв.	Провести теоретичний опит знання історії, змісту, та основних положень правил гри з футболу з виставленням оцінок.
2.	Контроль ударів у створ воріт з місця та у русі. -Удари м'яча у створ воріт з лінії пенальті. (5 ударів)	35 хв.	Поділити групу на дві частини, контроль проводити на двох навчальних місцях. Оцінювання провести наступним чином: У першому завданні з лінії пенальті виконати удар по м'ячу і попасти ним у фішку яка стоїть на лінії воріт. 3 попадання – 5 балів 2 попадання – 4 бали 1 попадання – 3 бали

	-Удари м'яча з лівої, правої та центральної частини майданчика. (3 удари)		У другому завданні рухаючись з м'ячем обігнути 3 фішки, які стоять у полі та вдарити по м'ячу з дистанції 2 метри у створ воріт та потрапити ним у фішку, яка стоїть на лінії воріт. 3 попадання – 5 балів 2 попадання – 4 бали 1 попадання – 3 бали Під час руху слідкувати за технікою переміщення з м'ячем.
3.	Двостороння гра	15 хв.	Поділити групу на дві частини та провести двосторонню гру у двох таймах.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
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 №5 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Практичне заняття №6 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Навчальна мета заняття: ознайомити з основними функціями учасників туристського походу; засвоїти основні вимоги до групового, особистого та спеціального спорядження; розкрити значення правил техніки безпеки при пересуванні туристів по маршруту; ознайомити з основними вимогами до організації привалів та ночівель під час походу.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Ознайомити з функціями учасників туристського походу.
2. Засвоїти основні вимоги до групового, особистого та спеціального спорядження.
3. Розкрити значення та роль Правил техніки безпеки при пересуванні туристів по маршруту.
4. Ознайомити з основними вимогами до організації привалів та ночівель під час походу.

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: http://journals.urau.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: туристський намет, таблиці з малюнками «Види вогнищ». Відеофільм.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Організація студентів: - шикування; - привітання; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття	15 хв.	Група вишикувана в строю. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1.	Функції учасників туристичного походу Підготовка походу передбачає визначення трьох основних етапів: підготовка групи (підбір), маршрутна	15 хв.	Звернути увагу на більш детальну інформацію щодо безпеки проведення походу.

	<p>робота (підготовка маршруту походу), організаційне та матеріально-технічне забезпечення походу. Безпосередня підготовка до походу або подорожі починається з комплектування групи, залежно від її складу вибирають район і маршрут. Правильний і ретельний підбір групи – одна з основних умов вдалого і безаварійного походу. Найкраще формувати групу до 15 чоловік. Важливо, щоб група була однорідною за фізичною та технічною підготовкою, щоб члени цієї групи були приблизно однакового віку. Добре, коли учасники походу, які входять до складу групи навчаються в одному освітньому закладі. Кількісний склад туристської групи може бути різний. Оптимальна, кількість для спілкування в групі – 12-15 осіб, найлегше керувати групою з 6-8 осіб. Така група при своїй високій мобільності зберігає взаємозамінність. У складні гірські походи 4-6 осіб. У гірськолижні зимові походи краще збирати групу з 8-16 осіб. Велосипедистам, водникам чи спелеологам залежно від специфіки подорожі й необхідності забезпечення безпеки і підстрахування зручно мати у складі групи 4-12 осіб. А в походи вихідного дня чи на заміську екскурсію можуть вирушати 20-30 осіб.</p>		Засобами контролю заняття є усне опитування.
2.2.	<p>Основні вимоги до групового, особистого та спеціального спорядження</p> <p>Підбір спорядження залежить від виду туризму, складності та протяжності походу, сезону. Спорядження ділиться на особисте, групове та спеціальне.</p> <p><u>Особисте спорядження.</u></p> <p>Рюкзак – 1, спальний мішок – 1, черевики – 1, кеди або кросівки – 1, костюм штормовий – 1, спортивний костюм – 1, светр – 1, шорти – 1, футболка – 1, шкарпетки – 2-3 пари,</p>	15 хв.	<p>Перегляд відеоматеріалу.</p> <p>Засобами контролю заняття є усне опитування.</p>

головний убір (шапка) – 1, плавки – 1, посуд (миска, кварта, ложка, ніж) – 1, окуляри – 1, туалетний набір (мило, рушник, зубна паста, зубна щітка, носовичок, гребінець), індивідуальний медичний пакет – 1, сірники, ремнабір, шнури, накидка, фляга для води. Все особисте спорядження повинно важити не більше 8 кг.

Групове спорядження

Намети, тент для наметів, комплект відер (котлів), сокира, пила, набір для вогнища, рукавиці брезентові, губка, черпак, ніж, тара для продуктів (мішечки), мило господарське, компас, картографічний матеріал, ліхтарик, свічки, медична аптечка, фотоапарат, радіоприймач, ремнабір (різні цвяхи, плоскогубці, напильник, дріт, ножиці, шматки брезенту і тканини, різні голки, нитки прості і капронові, гудзики, булавки, клей гумовий, ізоляційна стрічка, шило). Сокири, ножі та інші гострі речі мають мати захисне пристосування. Їх слід носити тільки в чохлах, на привалах складати в безпечному місці, на нічліг – ховати під намет. Працювати сокирою в рукавицях, не встромляти у дерева. Головна вимога до сокири: добре, надійно розклинене насадження сокири на топорищі (довжиною 50-60 см). Сокира з дерев'яною рубкою перед використанням для розпалювання вогнища повинна бути замочена у воді.

Спеціальне спорядження.

Основні вимоги до спорядження такі: легкість, міцність, зручність. Все спорядження повинно вміщатися у рюкзаки. Підбір спеціального спорядження багато залежить від виду туризму і завдань.

При водному туризмі потрібні човни, байдарки, катамарани, рятувальні жилети, весла, непромокаюча тара,

	<p>каска та ін.</p> <p>Для лижного туризму головна увага приділяється лижному інвентарю, лопатам і зондам.</p> <p>У гірському туризмі потрібні шнури, альпійські системи (грудні і ніжні пов'язки), карабіни, льодоруби або альпенштоки, каски, скельні молотки, шлямбури, кисті.</p> <p>Все групове і спеціальне спорядження рівномірно розподіляється між учасниками походу.</p>		
2.3.	<p>Правила техніки безпеки при пересуванні туристів</p> <p>1. Перед початком походу слід визначити порядок руху, призначити направляючого і замикаючого, який визначає темп руху, а складність маршруту повинна відповідати досвіду учасників подорожі.</p> <p>2. Спорядження й добір продуктів повинні відповідати даній категорії складності маршруту.</p> <p>3. Необхідна наявність аптечки зі списком медикаментів та їхнього призначення.</p> <p>4. Проводити розвідку маршруту у незнайомій місцевості. На маршруті рухатись компактно.</p> <p>5. Не допускати розподілу групи, порушення дисципліни та порядку руху, а після 50 хв руху роботи 10 хв перерви для відпочинку. Не сидати на каміння чи землю.</p> <p>6. Всі команди керівника негайно передавати по ланцюжку членам групи.</p> <p>7. Не допускається розділення групи, відставання від групи, а також від'їзд окремих членів групи без супроводу дорослих. Відлучатися тільки з дозволу керівника.</p> <p>8. Дотримуватись питного режиму. Несвоєчасне пиття збільшує спрагу.</p> <p>9. Встановити темп руху відповідно до сили слабшого члена групи та умов</p>	15 хв.	Засобами контролю заняття є усне опитування.

	<p>місцевості, не допускати швидкого темпу руху.</p> <p>10. Основну частину денного переходу здійснювати в ранкові години, а при подоланні перешкод чітко виконувати правила страхування і самострахування. Перед використанням опори випробувати її міцність та стійкість.</p>		
2.4.	<p>Основні вимоги до привалів та ночівель</p> <p>Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Улаштування місць привалів і ночівель; охорона природного середовища. Послідовність робіт: вибір місця, планування табору, розподіл обов'язків, встановлення наметів, улаштування і розпалювання вогнища. заготівля дров, робота чергових, розміщення індивідуального спорядження тощо. Послідовність встановлення наметів. Протипожежна безпека. Типи вогнищ, їх призначення. Порядок і чистота в місцях привалів і ночівель</p> <p>При виборі місця для бівуаку слід пам'ятати:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організацію бівуаку слід починати не пізніше як за дві години до настання темноти. 2. Місце для бівуаку повинно бути безпечне від затоплення водою, від каменепадів та лавин. 3. Поблизу від вибору місця для бівуаку повинна бути питна вода, паливо для вогнища. 4. Навет потрібно встановлювати на рівному місці, щоб він не мав перекосів, верх був натягнутий як парасолька і міцно закріплений. 5. У дощову погоду намет обкопують канавками для відводу води. 6. Навет ставлять входом до вогнища на віддалі за 6-10 м. від вогню. 7. Після згортання бівуаку вогнище 	15 хв.	<p>Під час лекції використовувати таблиці з малюнками «Типи вогнищ», відеофільм. Засобами контролю заняття є усне опитування.</p>

	заливають водою.		
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1.	Шикування, підведення підсумків.	4хв.	Відмітити кращих студентів.
3.2.	Завдання для самостійної роботи	1хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема №5 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Практичне заняття №7 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Навчальна мета заняття: виявляти рівень знань щодо критеріїв вибору району проведення рекреаційно-оздоровчого походу; поглиблене освоєння методики визначення складності туристських маршрутів; закріпити знання, вміння навички під час складання плану-графіка походу.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторити основні критерії вибору району проведення рекреаційно-оздоровчого походу.
2. Перевірити ступінь засвоєння знань про методику визначення категорії складності туристично-спортивних маршрутів.
3. Перевірити рівень засвоєння знань щодо складання Календарного плану-графіка рекреаційно-оздоровчого походу (по Сумській області).

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: http://journals.urau.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: компас, мапа, бланк маршрутних листів.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 5 хв.		
1.1	Організація студентів: - шикування; - привітання; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття	5 хв.	Група вишикувана в строю. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів
2.	Основна частина – 70 хв.		
2.1.	Основні критерії вибору району проведення рекреаційно-оздоровчого походу Вибір району проведення рекреаційно-оздоровчого походу проводиться на основі аналізу топографічних карт, схем та інших інформаційних документів, що містять відомості про екскурсійні об'єкти в районі походу, природних пам'яток, туристських об'єктах і т.д. При виборі району проведення будь-якого походу варто, перш за все, враховувати поставлені перед ним цілі і завдання. Відповідно, для рекреаційно-оздоровчих походів вибирається район, який дозволить найкращим чином виконати завдання оздоровлення та повноцінного відпочинку учасників у природному середовищі. З рекреаційними завданнями можуть успішно поєднуватися і пізнавальні завдання – розширення кругозору учасників, їх знань географії та	10 хв.	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. <u>Контрольні питання:</u> 1. За якими критеріями туристи вибирають район проведення оздоровчого походу? 2. Що означає поняття «нитка маршруту»? 3. Яку творчу роботу (за змістом) слід виконати при розробці нитки маршруту оздоровчого походу? 4. Що ми вкладаємо в поняття

	<p>природи рідного краю, культурно-історичної спадщини предків, традиційного укладу життя місцевого населення і т.д., тобто все, що ми називаємо «краєзнавством».</p> <p>З цієї точки зору найбільш оптимальними районами для проведення рекреаційного походу є території, які мають найбільший рекреаційний потенціал. Туристським потенціалом будь-якого об'єкта (або території) називається сукупність приурочених до даного об'єкту (території) природних і рукотворних тіл і явищ, а також умов, можливостей і засобів, придатних для формування туристського продукту і здійснення відповідних турів, екскурсій, програм</p>		<p>цільових рекреаційно-пізнавальних об'єктів на маршруті походу?</p> <p>5. Яка оптимальна довжина оздоровчого пішохідного і лижного маршрутів (денних переходів)?</p>
2.2	<p>Методика визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів</p> <p>Ознайомити з методикою визначення складності пішохідного маршруту: з видами перешкод (локальні, протяжні), з бальною оцінкою складності маршруту за сукупністю таких характеристик як: протяжність маршруту, тривалість маршруту, технічна складність маршруту. Ознайомити з правилами складання маршрутних листів туристської групи. Головні критерії вибору спортивного походу диктуються його специфікою. Основний мотив участі в спортивному поході - це успішне подолання</p>	30 хв.	<p>Розглянути технологію визначення категорій складності пішохідного маршруту на прикладі маршруту по Сумській області.</p> <p><u>Контрольні питання:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Які найважливіші вимоги дотримуються туристами при розробці маршруту спортивного походу? 2. Як вибрати і «вписати» в маршрут необхідні класифіковані ділянки? 3. Як вирішити необхідні тактичні завдання при розробці маршруту? <p>Розділити студентів на групи для складання маршрутних листів.</p>

	<p>маршруту певної категорії складності, що містить набір природних перешкод і підвищення свого спортивної майстерності і кваліфікації.</p> <p>Перш за все, район спортивного походу повинен задовольняти класифікаційним вимогам до походу. У районі походу повинен бути достатній вибір природних перешкод для даного виду туризму.</p> <p>При організації спортивного походу, дуже важливо розуміти ступінь готовності учасників з точки зору їх спортивно-технічного досвіду і рівня їх кліматичної адаптації.</p> <p>Головні критерії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наявність достатньої інформації про район походу, в тому числі необхідного картографічного матеріалу; - відповідність району довгостроковим спортивним планам групи; - наявність в групі необхідного спорядження та фінансового забезпечення. 		
2.3.	<p>Календарний план-графік спортивного походу</p> <p>Графік руху за маршрутом – це здійснення запланованих похідних заходів. Графік руху базується на розробленому маршруті і відповідає денним переходам. Він визначає дату і час прибуття до початку маршруту і від'їзду від кінцевої точки маршруту; кількість денних переходів і дати діб в намічених пунктах; дати та пункти організації дня відпочинку на маршруті. Крім</p>	30хв.	<p>Для практичних навичок складання плану-графіка маршруту (в заданій місцевості) студентів розділити на групи, роздати мапи та завдання.</p> <p>Скласти план-графік походу за наступними критеріями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити рекреаційні, спортивні об'єкти. 2. Визначити місця організації привалів та біваку. 3. Намітити шляхи підходу до цільових об'єктів. 4. Розбити маршрут на денні

	<p>того, похідний план-графік визначає строки відвідання і час огляду рекреаційних об'єктів, проведення екскурсій, змагань, ігор та ін.</p> <p>Грамотно складений план-графік має враховувати конкретні особливості групи (вік учасників, фізичні можливості, захоплення та інтереси). Графік руху повинен плануватись з урахуванням фізичних навантажень на учасників походу.</p>		<p>переходи.</p> <p>5. Визначити опорні орієнтири маршруту.</p> <p>6. Вибрати пункти старту і фінішу.</p> <p>7. Визначити протяжність і тривалість.</p> <p>При складанні графіку мандрівки необхідно враховувати, що денні переходи не перевищують 10-15км, з урахуванням, що середня швидкість руху групи 3-5 км / год. Доцільно планувати перший-другий перехід багатоденного походу не більше 15км, планувати скорочені переходи на складних ділянках маршруту, в дні намічених екскурсійно-розважальних заходів.</p> <p>Засобами контролю та практичних навичок студентів є вміння складати план-графік мандрівки на 3 дня</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Шукування, 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 №5 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Практичне заняття №8 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Навчальна мета заняття: повторити комплекс вправ для розвитку рухливості хребта, кульшових та плечових суглобів; провести контроль знань з теми «Основні прийоми і правила орієнтування»; удосконалення вмінь та навичок вимірювання відстані за допомогою спеціальних вправ; формування вмінь та навичок рухатись за вказаним азимутом за допомогою ігрових методів.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторити комплекс вправ: вправи для розвитку рухливості хребта.
2. Провести контроль знань з теми «Основні прийоми і правила орієнтування».
3. Удосконалення вмінь та навичок щодо способів та методів вимірювання відстані. Виконання спеціальних вправ.
4. Формування вмінь та навичок рухатись за вказаним азимутом за допомогою ігрових методів.

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: http://journals.urau.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: компаси, мапи, компостери, контрольні пункти, ручки, олівці, карточки, лінійки.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Організація студентів: - шикування; - привітання; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття	4 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі, вправи для розвитку рухливості хребта; кульшових суглобів; плечових	11хв .	Вправи на увагу проводяться в прискореному темпі.

	суглобів.		
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1.	<p>Провести контроль знань з теми «Основні прийоми і правила орієнтування»</p> <p>1. Перш ніж почати орієнтуватися, варто зорієнтувати мапу. Орієнтування карти - це поворот карти чи планшета з картою таким чином, щоб лінії магнітного меридіану були паралельні стрілці компаса, а північний край карти був би звернений до півночі.</p> <p>2. Перш ніж визначати напрям руху, необхідно визначити своє положення на карті, тобто місце стояння. Найбільш розповсюджений і надійний - спосіб зворотних зарубок. Якщо штурман знаходиться на наявному на карті лінійному орієнтирі (річка, дорога), то досить визначити азимут на один орієнтир. Крпка перетинання лінії візування на цей орієнтир і відомої лінії і буде крапкою стояння.</p> <p>Легше орієнтуватися при русі вздовж лінійного орієнтира. Тому завжди прагнуть вибрати на карті саме такий орієнтир. Якщо потрібно на значній відстані вийти до порівняно невеликого площинного чи лінійного орієнтира, розташованого під невеликим кутом до напрямку руху, застосовується точний рух по азимуту. При визначенні сторін горизонту за природними ознаками треба пам'ятати, що напрямок на північ буде більш-менш правильним, коли на нього вказують не менше 4-5 ознак. При визначенні сторін горизонту за небесними світилами</p>	10хв .	<p><u>Контрольні питання:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Як зорієнтувати мапу? 2. Як визначити своє місцезнаходження на мапі? 3. Як зорієнтуватись без компаса та мапи? 4. Перерахувати лінійні орієнтири. 5. Перерахувати площинні орієнтири. 6. Як визначити сторони горизонту за природними ознаками? 7. Як визначити сторони горизонту за небесними світилами?

	<p>користуються способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> – горизонтально розташований годинник повертають таким чином, щоб годинна стрілка показувала на сонце. У цьому випадку бісектриса кута між годинною стрілкою та цифрою 2 (за "літнім" часом) буде вказувати на південь; – положення сонця приблизно буде на сході о сьомій ранку (лютий, березень, квітень, серпень, вересень, жовтень), о восьмій ранку (травень, липень, червень), о дев'ятій ранку (листопад, грудень, січень); на заході відповідно о 19, о 18, о 17 годині; на півдні - о 13 годині. <p>Положення сторін горизонту можна визначити за полярною зіркою, яка завжди знаходиться приблизно на півночі.</p>		
2.2.	<p>Удосконалення вмінь та навичок щодо способів та методів вимірювання відстані. Виконання спеціальних вправ.</p> <p>Розвинуте почуття окоміру необхідно спортсмену – орієнтувальнику для успішного проходження дистанції. Під час тренувань та змагань спортсмен постійно стикається з необхідністю вимірювати або приблизно оцінювати довжину як на карті, так і на місцевості. Основних способів вимірювання відстані на карті два: лінійкою та окоміром, а на місцевості три: окоміром, підрахунком кроків, по часу руху. Самі точні методи контролю: рахунок кроків та вимірювання лінійкою. Але на змаганнях буває можливим лише один спосіб, до речі, самий</p>	20хв .	<p>Практичне завдання для студентів в лісовій зоні з теми «Розвиток окоміру під час фізичного навантаження»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пробігти коло і на фініші визначити на спортивній карті без лінійки відстань між стартом та 1-м кп. Відповідь записати у першу клітку карточки учасника. 2. Пробігти коло і на фініші заміряти ЧСС за 10 секунд. Визначити відстань між першим та другим кп. Треба пам'ятати, що кп знаходиться у центрі кружка і вимірювати треба однаково. Відповідь записати у другу клітку карточки учасника. <p>Повторити цю вправу з</p>

	<p>швидкий – окоміром. При проходженні довгих частин дистанції з рівномірною швидкістю треба контролювати пройдено відстань для виключення вірогідності забігання на дальні від кп райони лісу. Знаючи відстань від кп до кп можна швидко знайти любий об'єкт та усунути перебігання або недобігання до нього.</p> <p>Навички контролю довжини вимірювання кроками та по часу руху відпрацьовуються з іншими елементами підготовки. Ми сьогодні поговоримо про найбільш необхідне вміння вимірювати відстань окоміром, так як цей метод знаходиться в основі загальної оцінки навколишньої місцевості.</p>		<p>урахуванням підготовленості студентів 6-7 кл, решта 4.</p> <p>Основним фактором навантаження являється частота серцевих скорочень.</p> <p>3. Відновлюючий біг.</p> <p>4. Вправи на відновлення дихання.</p> <p>Перехід до спортивної зали.</p> <p>5. Порівняльний аналіз вимірювання відрізків.</p> <p>Заміряти відрізки на спортивній карті між контрольними пунктами за допомогою лінійки. Порівняти вимірювання. Метод око вимірювання дає більш розгорнуту інформацію про місцевість та карту, ніж вимірювання кроками та лінійкою. Це головний технічний прийом у спортивному орієнтуванні. Його треба розвивати за допомогою спеціальних задач та вправ.</p>
2.3	<p>Формування вмінь та навичок рухатись за вказаним азимутом за допомогою ігрових методів</p> <p>Рекомендується розпочати з повторення таких понять як «азимут», «рух за азимутом», «порядок руху за азимутом», згадати як визначати азимут на місцевості за допомогою компаса, повторити основні характеристики магнітного та істинного азимуту, магнітного схилення.</p> <p>Формування вмінь та навичок рухатись за вказаним азимутом удосконалити за допомогою</p>	30хв .	<p>Для формування вмінь та навичок рухатись за вказаним азимутом провести наступні вправи:</p> <p><i>Вправа 1.</i> Учасники повинні визначити азимут до видимих предметів. Викладач стоїть у центрі великої поляни, називає кілька орієнтирів і пропонує учасникам визначити азимут на кожний із них. Учасники записують результати і показують їх викладачеві.</p> <p><i>Вправа 2.</i> На відстані 50-200 метрів від старту встановлюються контрольні</p>

	ігрових методів та змагань із орієнтування.		пункти (КП), які позначені табличкою з паролем. На старті учасникам видається картка, де вказані номери КП, азимути й відстані. Учасники повинні знайти всі КП, вписати їх паролі в картку. Перемагає той, хто швидше виконає завдання. Цю вправу можна провести як естафету, розділивши всіх учасників на декілька команд. Засобами контролю та практичних навичок студентів є підведення підсумків виконаних вправ та визначення переможців
3.	Заключна частина – 5 хв.		
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 №5 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Практичне заняття №9 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Навчальна мета заняття: ознайомити зі спорядженням орієнтувальника та його особливостями на маркірованій трасі; засвоїти вимоги до спортивної форми під час змагань; навчити правильно використовувати спорядження на змаганнях.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Ознайомити з переліком спорядження орієнтувальника та основними вимогами до спортивної форми під час змагань.
2. Засвоїти особливості спорядження у зимовому орієнтуванні.
3. Розглянути особливості спорядження на маркірованій дистанції.
4. Оволодіти знаннями щодо спортивної етики.
5. Набути навичок у використанні спорядження орієнтувальника в умовах змагань.

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: 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: компас, спортивна карта, компостери, контрольні пункти, ручка, олівець, електронний чип, карточка, номери.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 10 хв.		
1.1	Організація студентів: - шикування; - привітання; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття	10 хв.	Група вишикувана в строю. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів
2.	Основна частина – 60 х		
2.1.	Ознайомити з переліком спорядження орієнтувальника та основними вимогами до спортивної форми під час змагань. До спорядження орієнтувальника входить особисте спорядження, та яке видається під час змагань. До особистого належить компас, спеціальна бігова форма та взуття. Для зимового	7 хв.	Заняття проводяться в спортивній залі з демонстрацією спорядження орієнтувальника та вимог щодо його використання.

	<p>орієнтування – лижи та планшет для кріплення карти.</p> <p>На маркірованій трасі засоби відмітки кріпляться на контрольному пункті. Спортивна карта та карточка для відмітки або електронний чип видаються організаторами змагань.</p> <p>На старт учасники змагань повинні з'являтися в довільній, але чистій та охайній формі. Стартовий номер повинен мати розміри не більше 25х25 см з висотою не менше 14см. Номер повинен кріпитися на грудях учасника у літньому орієнтуванні. Учасник під час змагань з бігу може користуватися тільки картою, контрольною карткою або чипом, та легендами контрольних пунктів, які видані суддівською колегією, а також своїм власним компасом та годинником. Головний суддя має право не допускати до старту учасника, форма якого не відповідає вимогам правил. Спортивну карту і контрольну картку треба берегти від випадкових проколів та розривів. Зберігання та цілісність карти та карточки покладається на учасника змагань.</p>		
2.2.	<p>Засвоїти особливості спорядження у зимовому орієнтуванні</p> <p>В орієнтуванні на лижах, або зимовому орієнтуванні до особистого спорядження додаються лижи, лижні палки та засіб для кріплення карти, його ще називають планшетом.</p>	7 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Викладачу продемонструвати спорядження, яке використовуються орієнтувальником взимку.</p> <p>Засобами контролю заняття є усне опитування.</p>

	<p>Перед стартом лижи обов'язково маркуються перед входом до стартового коридору. На дистанції учаснику дозволяється знімати лижи та пересуватись, маючи при собі лижне спорядження (лижи, палки, лижні черевики). Після фінішу йде перевірка манкіровки лиж. У випадку заміни лиж це фіксується в протоколі і подається до секретаріату(отже запасні лижи теж маркуються). Номер кріпиться на передній поверхні стегна лівої ноги. При проходженні дистанції учаснику дозволяється самостійно міняти та ремонтувати спорядження, яке вийшло з ладу (кріплення, черевики).</p>		
2.3.	<p>Розглянути особливості спорядження на маркірованій дистанції.</p> <p>Маркіровану дистанцію прокладають як на літніх, так і на зимових змаганнях. Особливостями спорядження є спеціальна відмітка контрольних пунктів. Місцеположення кожного контрольного учасник наносить на карту тільки на наступному КП, який дозволяє зробити прокол і одночасно маркірувати його відбитком штемпелю, або голкою, яка має бути в учасника у разі прокол позначається кольоровим олівцем наступного КП шляхом перекреслювання хрест – навхрест.</p> <p>Місцеположення останнього КП наноситься на спеціальному рубіжні позначки. Отже особливості спорядження на</p>	10 хв.	<p>Пояснити, що на змаганнях треба на дистанції мати голку, та ще олівець, щоб робити для себе якісь відмітки щодо знаходження КП на місцевості, але це повинен бути круг або інший знак. Хрест, нанесений олівцем учасника може зарахуватися, як відмітка КП, та може призвести до дискваліфікації учасника.</p> <p>Засобами контролю заняття є усне опитування.</p>

	маркірований дистанції – це голка і олівець, на лижах голка кріпиться на планшеті на резинки.		
2.4.	Спортивна етика. Учасники змагань зобов'язані з повагою ставитись один до одного, до суддів, організаторів та ін. Надавати допомогу під час змагань учаснику, що одержав травму. Своєчасно з'являтися до старту. Стартувати під номером, який визначила суддівська колегія. Здати карту та контрольну картку суддям негайно після фінішу. Якщо учасник зійшов с дистанції, він повинен якнайшвидше з'явитися на фініш та здати контрольну картку та карту. Учасник не повинен намагатися дістати карту до початку старту. Забороняється користуватись будь-яким картографічним матеріалом, крім карти, одержаної від суддівської колегії, застосовувати будь-які технічні особисті засоби пересування.	6 хв.	
2.5.	Навички у використанні спорядження орієнтувальника в умовах змагань Інструктаж з техніки безпеки. Заповнення контрольної карточки. Підготовка організму до фізичного навантаження: розминочний біг, вправи. Пошук контрольних пунктів з повним комплектом спорядження (компас, карта, карточка) на швидкості, приближеної до змагальної. Відновлюючи біг. Повертання до спортивної зали	30 хв.	Перехід до паркової зони. Розстановка контрольних пунктів (3 шт.).

3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1.	Шикування, підведення підсумків	4 хв.	Перевірка карточок та оголошення переможців тренування. Повтор вимог до спортивної форми. Планування наступного заняття
3.2.	Завдання на самостійну роботу	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема №1 «Легка атлетика»

Практичне заняття №14 «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття: вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, контроль вправи «Біг на 1000 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. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Контроль вправи «Біг на 1000 метрів».
3. Комплексне тренування.

Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-XII від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.
3. 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

Матеріально-технічне забезпечення: секундомір, стартовий прапорець, висока перекладина, гімнастична лава.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	Вдосконалення техніки човникового бігу: Човниковий біг - 4x9 м - 4x10 м	15 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість. Пробігти кожен дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.

3.	Контроль вправи « Бігу на 1000 метрів»	30 хв.	Нагадати умови виконання вправи, контрольні нормативи. Контроль організувати у двох забігах(чоловіки, жінки). Після фінішування пробігти у повільному темпі або ходьбі 300-600 метрів, для відновлення дихання.
	Чол. Жін. Бал 3.35 3.55 5 3.50 4.35 4 4.10 5.15 3		
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема №1 «Легка атлетика»

Практичне заняття №15 «Легка атлетика»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення 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-XII від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808->

12

2. 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.
3. 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

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - 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 шії; - 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.	Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: -біг із високим підніманням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів.

	стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням		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.	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції: -біг з низького старту -біг з високого старту -біг із прискоренням 15-20, 40-50 м. -біг на 100 м із низького або високого старту	10 хв.	Пробігти 10-15 м. Повторити 2-3 рази Пробігти 10-15 м. Повторити 2-3 рази Виконувати з наростанням швидкості Повторити 2-3 рази Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік. Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед Повторити 1 раз
3.	Вдосконалення техніки естафетного бігу: 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.	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Біг у швидкому темпі 300 м. Біг у повільному темпі 300м. Біг у середньому темпі 300м.	25 хв.	Пробігти у розминочному повільному темпі до 1- 1.5 км, у складі групи. Повторити 2 рази у тій послідовності, що зазначена, без відпочинку. У випадку складності виконання вправ – темп можна знижувати. Після основної роботи пробігти

			або пройти ще 600-800 м у відновлюючому режимі.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
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 «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. <https://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	Підготовча частина – 15 хв.		
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.	Контроль вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі»; 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.	Вдосконалення вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі»;	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.	Комплексне тренування 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.	Естафета Умови виконання: -Пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку знизу вгору і вниз, оббігти гімнастичну стінку, пробігти вперед та передати естафету.	5 хв.	Групу поділити на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичних стінок. Пробігти дистанцію естафети кожному у повільному темпі 1 раз. В змагальному темпі 2-3 рази.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		

1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць заняття.	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 №3 «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:

7. 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.
8. Дух Т. І., Лемешко В.Й., Боднар І.Р. Організація та методика

взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Львів, 2013. 168 с.

9. 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.
10. 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. <https://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
11. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кіл-ть авторів Харків, 2011. 18 с.
12. 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	Підготовча частина – 15 хв.		
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.	Контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі»: 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.	Вдосконалення «Комплексно-силової вправи»	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.	Комплексне тренування : - 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.	Естафета: 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.	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення раніше вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема №3 «Спеціально-підготовчі вправи»

Практичне заняття №6 «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:

13. 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.
14. Дух Т. І., Лемешко В.Й., Боднар І.Р. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Львів, 2013. 168 с.
15. 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.
16. 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. <https://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
17. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кіл-ть авторів Харків, 2011. 18 с.
18. 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	Підготовча частина – 15 хв.		

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 колоні 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.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль «Комплексно-силової вправи»: Нормативи: Чол. Жін. Бал 65 36 5 60 32 4 50 28 3	30 хв.	Нагадати техніку виконання вправи, контрольні нормативи. Контроль організувати на двох навчальних місцях, у парах. Слідкувати за технікою виконання вправи, вказувати на помилки.
2.	Комплексне тренування : - підтягування; - згинання та розгинання рук на брусах; - піднімання ніг до високої перекладини.	25 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, 4-й – 8. <u>2-частина</u> – виконує згинання – розгинання рук в упорі на брусах. Ті ж самі умови.

			<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.	<p>Естафета: Умови виконання: - пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку вгору і вниз, оббігти її, повернутися назад та передати естафету.</p>	5хв.	<p>Поділити групу на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичної стінки. Пробігти дистанцію у повільному темпі 1-2 рази.</p> <p>Потім провести естафету 1-3 рази змагальним методом.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
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 №4 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №22 «Спортивні ігри (баскетбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. 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/](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. <http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 		<p>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».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.	10 хв.	Повторити основні положення правил, опитати 5-6 студентів.
2.	Вдосконалення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.	15 хв.	Тренування організувати у складі групи.
3.	Вдосконалення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої, дальньої дистанції).	15 хв.	Поділити групу на 2 частини, тренування провести на двох навчальних місцях. Кожному виконати 5-6 кидків з різних вихідних положень.
4.	Двостороння гра	20 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
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 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №23 «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/](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. <http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

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

	навчальних питань заняття.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
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 вибраній цілі перед, під час і після кидка; рівновага; ритмічний м'який рух; супроводження та контроль м'яча кінчиками пальців;	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>природне обертання м'яча. Підготовчі вправи для навчання кидка м'яча: Кидок двома руками від грудей стоячи на місці: 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. Чи не зупиняючи руху, м'яч виноситься уздовж тулуба вгору-вперед в напрямку кільця і захльостує рухом кистей, надаючи м'ячу, зворотний рух випускається з кінчиків пальців, одночасно випрямляються ноги. Вага тіла переноситься на попереду стоїть ногу, тіло і руки повинні супроводжувати політ м'яча. Після випуску м'яча студент повертається у вихідне положення Кидок однією рукою від плеча стоячи на місці: В.П.- ноги розташовуються на ширині плечей. Нога, однойменна руці яка виконує кидок, висунута вперед на 10-15 сантиметрів, носок і коліно її розгорнуті точно в напрямку кошика, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги,</p>		<p>Повторити підготовчі вправи 5-6 разів.</p>
---	--	---

<p>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 переміщується 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 вертикально вгору. М'яч виноситься на кисть правої руки і в найвищій точці</p>		<p>Назвати, показати, пояснити техніку виконання кидку.</p> <p>Нагадую, що даний кидок частіше інших використовується для атаки кошика в русі з близької відстані. В основі його лежить двох крокова техніка.</p>
--	--	---

	стрибка м'яким рухом кисті направляється в щит. Гравець приземляється на обидві ноги. Підготовчі вправи для вивчення кидка у русі: 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. В.П. - з м'ячем в 3-4 м. Від кошика справа. Кидок м'яча після короткого ведення.		Повторити підготовчі вправи 5-6 разів.
4.	Двостороння гра	20 хв.	Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонню гру.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
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 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №24 «Спортивні ігри (баскетбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. 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/](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. <http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи

			подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.	10 хв.	Провести теоретичний опит знання історії, змісту, та основних положень правил гри з баскетболу з виставленням оцінок.
2.	Контроль кидка м'яча з місця та у русі. -кидок м'яча у кільце з лінії штрафних. (5 кидків) -кидок м'яча у кільце у русі з правої, лівої та центральної частини майданчика (3 кидки)	30 хв.	Поділити групу на дві частини, контроль проводити на двох навчальних місцях. Оцінювання провести наступним чином: У першому завданні: 3 попадання – 5 балів 2 попадання – 4 бали 1 попадання – 3 бали У другому завданні: 3 попадання – 5 балів 2 попадання – 4 бали 1 попадання – 3 бали Під час руху слідкувати за технікою переміщення з м'ячем.
3.	Двостороння гра	20 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема №4 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №25 «Спортивні ігри (волейбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 30 с. [URL:https://www.twirpx.com/file/1561210/](https://www.twirpx.com/file/1561210/)
2. 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/](https://www.twirpx.com/file/2768793/)
3. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
4. 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. <http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		<p>журнал.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття.</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"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 	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.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з волейболу.	10 хв.	Повторити основні положення правил, опитати 5-6 студентів.
2.	Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу, прийому знизу двома руками.	15 хв.	Тренування організувати у парах
3.	Вдосконалення техніки нижньої та верхньої подачі, нападаючого удару та блокування.	15 хв.	Поділити групу на 2 частини, розподілити на двох навчальних місцях. Перша частина виконує подачу м'яча, друга прийом. Потім, зміна.
4.	Двостороння гра	20 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
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 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №26 «Спортивні ігри (волейбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 30 с. [URL:https://www.twirpx.com/file/1561210/](https://www.twirpx.com/file/1561210/)
2. 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/](https://www.twirpx.com/file/2768793/)
3. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
4. 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. <http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні
---	-------	-----	---------------------------

			вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - 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.	Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з волейболу.	5 хв.	Провести теоретичний опит знання історії, змісту, та основних положень правил гри з волейболу з виставленням оцінок.
2.	Контроль передачі м'яча зверху, знизу, прийому м'яча з низу двома руками.	20 хв.	Контроль передачі та прийому м'яча організувати в парах. Перший номер подає, другий приймає. 5 правильно виконаних передач та прийомів м'яча – 5 балів. -4 – 4 бали. -3 – 3 бали.
3.	Контроль верхньої та нижньої подачі м'яча.	20 хв.	Контроль верхньої та нижньої подачі організувати наступним чином. - 5 правильно виконаних подач через сітку та прийомів м'яча – 5 балів.

			-4 – 4 бали. -3 – 3 бали.
4.	Двостороння гра	15 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольних вправ. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема №4 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №27 «Спортивні ігри (волейбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 30 с.

[URL:https://www.twirpx.com/file/1561210/](https://www.twirpx.com/file/1561210/)

2. 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/](https://www.twirpx.com/file/2768793/)
3. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
4. 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. <http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - 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 шії; - 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.	Повторення техніки	15 хв.	

	<p>передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками. - передача м'яча партнеру після підкидування його над собою. - теж саме, але після точного накидування м'яча партнером - зустрічна передача м'яча 		<p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Повторити 8-10 разів.</p>
2.	<p>Повторення техніки приймання м'яча знизу двома руками</p> <p>Техніка виконання :</p> <p>Ноги зігнуті в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом.</p> <p>М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прийняття низької стійки волейболіста; - імітація приймання бокового м'яча. - імітація приймання нападаючого удару. 	15 хв.	<p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча в підгрупах виконуються почергово.</p> <p>Повторити – 3 – 4 рази</p> <p>Повторити – 5 -6 разів;</p> <p>Повторити – 5 - 6 разів;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - приймання м'яча після верхньої передачі партнером - теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою. - теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу рухатись на удар. 		Повторити – 8 -10 разів; Повторити – 8 -10 разів; Повторити – 8 -10 разів; Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.
3.	Повторення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча. Підготовчі вправи: <ul style="list-style-type: none"> -подача м'яча з близької дистанції. -подача м'яча з середньої дистанції. -подача м'яча з дальньої дистанції. 	15 хв.	Нагадати студентам техніку нижньої та верхньої подачі м'яча. Повторити кожну вправу 3-5 разів у різні частини майданчику. Під час виконання вправ виправляти помилки.
4.	Двостороння гра	15 хв.	Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонні ігри між командами.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
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 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №28 «Спортивні ігри (футбол)»

Навчальна мета заняття: повторення техніки вкидання м'яча, ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча, ведення та обманних рухів, ударів (вільних,

штрафних, пенальті, кутових.); розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки кидання м'яча.
2. Повторення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча, ведення м'яча та обманих рухів.
3. Вивчення техніки ударів (вільних, штрафних, пенальті, кутових).
4. Двостороння гра.

Література:

1. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. Київ: Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут" (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. 54с. [URL:https://www.twirpx.com/file/2726254/](https://www.twirpx.com/file/2726254/)
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.
5. Перевозник В. І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків, 2019. 101 с.

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

План проведення заняття

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

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення техніки вкидання м'яча.	5 хв.	Повторити вправу 5-7 разів на різну відстань.
2.	Повторення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча, ведення м'яча та обманних рухів.	15 хв.	Повторення ударів організувати у парах з різних вихідних положень.
3.	Повторення техніки ударів (вільних, штрафних, пенальті, кутових)	15 хв.	Повторити кожний вид ударів по 3-4 рази.
4.	Двостороння гра	25 хв.	Поділити групу на дві частини та провести двосторонню гру у двох таймах.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
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 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №29 «Спортивні ігри (футбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

6. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. Київ: Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут" (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. 54с. [URL:https://www.twirpx.com/file/2726254/](https://www.twirpx.com/file/2726254/)
7. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
8. 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.
9. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 179 с.
10. Перевозник В. І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків, 2019. 101 с.

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів :	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

	<ul style="list-style-type: none"> - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		<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"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 	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.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з футболу.	5 хв.	Повторити основні положення правил, опитати 5-6 студентів.
2.	Вдосконалення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча, ведення та обманних рухів.	15 хв.	Тренування ударів організувати у парах з різних вихідних положень.
3.	Вдосконалення техніки вкидання м'яча, техніки ударів (вільних, штрафних, пенальті, кутових).	15 хв.	Повторити вкидання м'яча 5-7 разів на різну відстань. Повторити кожний вид ударів по 3-4 рази.
4.	Двостороння гра	25 хв.	Поділити групу на дві частини та провести двосторонню гру у двох таймах.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
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	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

	заняття.		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 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №30 «Спортивні ігри (футбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. Київ: Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут” (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. 54с. [URL:https://www.twirpx.com/file/2726254/](https://www.twirpx.com/file/2726254/)
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.
5. Перевозник В. І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків, 2019. 101 с.

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з футболу.	10 хв.	Провести теоретичний опит знання історії, змісту, та основних положень правил гри з футболу з виставленням оцінок.
2.	Контроль ударів у створ воріт з місця та у русі. -Удари м'яча у створ воріт з лінії пенальті. (5 ударів)	35 хв.	Поділити групу на дві частини, контроль проводити на двох навчальних місцях. Оцінювання провести наступним чином: У першому завданні з лінії пенальті виконати удар по м'ячу і попасти ним у фішку яка стоїть на лінії воріт. 3 попадання – 5 балів 2 попадання – 4 бали 1 попадання – 3 бали

	-Удари м'яча з лівої, правої та центральної частини майданчика. (3 удари)		У другому завданні рухаючись з м'ячем обігнути 3 фішки, які стоять у полі та вдарити по м'ячу з дистанції 2 метри у створ воріт та потрапити ним у фішку, яка стоїть на лінії воріт. 3 попадання – 5 балів 2 попадання – 4 бали 1 попадання – 3 бали Під час руху слідкувати за технікою переміщення з м'ячем.
3.	Двостороння гра	15 хв.	Поділити групу на дві частини та провести двосторонню гру у двох таймах.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
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 №5 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Практичне заняття №10 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Навчальна мета заняття: ознайомлення з видами туристського спорядження та особливостями вибору похідного екіпірування та спорядження; оволодіння вміннями складання розкладки похідного спорядження.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Ознайомити з класифікацією туристського похідного спорядження.
2. Засвоїти особливості вибору похідного екіпірування та спорядження.
3. Оволодіння вміннями складання розкладки похідного спорядження.

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: http://journals.urau.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: секундомір, туристське спорядження та екіпіровка.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1.	Організація студентів: - шикування; - привітання; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття	4 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Вправи на увагу проводяться в прискореному темпі.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг	10 хв.	Виконується в колону по одному в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 8-10 разів.
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1.	Класифікація туристського похідного спорядження Загальна характеристики туристського спорядження, пояснення понять «похідне	15 хв.	Група переходить до навчальної аудиторії. Звернути увагу на вимоги, що пред'являються до туристського спорядження.

	<p>спорядження», «екіпірування». Основна частина практичного заняття проводиться в навчальній аудиторії з демонстрацією туристського спорядження та поясненнями щодо використання та підбору спорядження та екіпіровки. Ознайомлення з класифікацією похідного спорядження: на підставі його призначення (екіпірування туристів, засоби пересування та транспортування вантажів, білуачні спорядження, спеціальне спорядження); на підставі числа суб'єктів, які його використовують. Пояснити об'єктивні фактори, що визначають вибір туристом похідного спорядження та основні вимоги до спорядження.</p>		<p>Туристське спорядження за призначенням поділяють на такі види:</p> <ul style="list-style-type: none"> - екіпірування туристів (одяг, взуття); - засоби пересування та транспортування вантажів; - білуачні спорядження; - спеціальне спорядження; - допоміжне спорядження <p><i>Засобами контролю заняття є усне опитування.</i></p>
2.2.	<p>Особливості вибору похідного екіпірування та спорядження</p> <p>Проводиться з використанням спорядження та екіпіровки. Пояснити: на які категорії можна розділити предмети туристської одягу й взуття у відповідності до їх призначення; які необхідні якості похідного взуття та одягу, який за якістю та найменуваннями одяг доцільно використовувати в рекреаційних та спортивних походах по рівнинній та гірській місцевості; який обов'язковий «набір» індивідуального спорядження туриста.</p>	20 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Викладачу продемонструвати спорядження, яке використовують туристи для транспортування вантажів, для пересування на маршруті, звернути увагу на перелік допоміжного спорядження.</p> <p><i>Засобами контролю заняття є усне опитування.</i></p>

2.3.	Порядок складання розкладки похідного спорядження Заняття проводиться з використанням спорядження. Пояснити як скласти розкладку похідного спорядження, як розділити групове спорядження між учасниками і визначити стартову вагу громадського вантажу, що припадає на кожного учасника. Для закріплення навчального матеріалу провести розрахунки групового спорядження між учасниками (12 осіб) десятиденного походу, пояснити принципи розрахунків.	25 хв.	Для закріплення навчального матеріалу провести розрахунки групового спорядження між учасниками (12 осіб) десятиденного походу, пояснити принципи розрахунків. Відпрацювати навчальне питання самостійним проведенням розрахунків групового спорядження для 3-х денного походу з 10 осіб. Засобами контролю та практичних навичок студентів є вміння скласти розкладку групового похідного спорядження.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
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 №5 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Практичне заняття №11 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Навчальна мета заняття: виявити рівень знань щодо критеріїв вибору району проведення рекреаційно-оздоровчого походу; продовжити освоєння методики визначення складності туристських маршрутів; закріпити знання, вміння навички під час складання плану-графіка походу.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторити основні критерії вибору району проведення рекреаційно-

- оздоровчого походу.
2. Оволодіти навичками визначення категорії складності туристських спортивних маршрутів.
 3. Перевірити рівень засвоєння знань щодо складання Календарного плану-графіка рекреаційно-оздоровчого походу (по Сумській області).

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: http://journals.urau.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: компас, мапа, бланк маршрутних листів.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 10 хв.		
1.1.	Організація студентів: - шикування; - привітання; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття	10 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів
2.	Основна частина – 65 хв.		
2.1.	Повторити основні критерії вибору району проведення рекреаційно-оздоровчого походу Вибір району проведення рекреаційно-оздоровчого походу проводиться на основі аналізу топографічних карт, схем та інших інформаційних документів, що містять відомості про екскурсійні об'єкти в районі походу, природних пам'яток, туристських об'єктах і т.д. При виборі району	10 хв.	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,

	<p>проведення будь-якого походу варто, перш за все, враховувати поставлені перед ним цілі і завдання. Відповідно, для рекреаційно-оздоровчих походів вибирається район, який дозволить найкращим чином виконати завдання оздоровлення та повноцінного відпочинку учасників у природному середовищі. З рекреаційними завданнями можуть успішно поєднуватися і пізнавальні завдання – розширення кругозору учасників, їх знань географії та природи рідного краю, культурно-історичної спадщини предків, традиційного укладу життя місцевого населення і т.д., тобто все, що ми називаємо «краєзнавством». З цієї точки зору найбільш оптимальними районами для проведення рекреаційного походу є території, які мають найбільший рекреаційний потенціал. Туристським потенціалом будь-якого об'єкта (або території) називається сукупність приурочених до даного об'єкту (території) природних і рукотворних тіл і явищ, а також умов, можливостей і засобів, придатних для формування туристського продукту і здійснення відповідних турів, екскурсій, програм.</p>		<p>підвищення спортивної майстерності, набуття спеціальних навиків. Похід повинен бути комплексним і виражати інтереси більшості.</p> <p><u>Контрольні питання:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. За якими критеріями туристи вибирають район проведення оздоровчого походу? 2. Що означає поняття «нитка маршруту»? 3. Яку творчу роботу (за змістом) слід виконати при розробці нитки маршруту оздоровчого походу? 4. Що ми вкладаємо в поняття цільових рекреаційно-пізнавальних об'єктів на маршруті походу? 5. Яка оптимальна довжина оздоровчого пішохідного і лижного маршрутів (денних переходів)?
2.2.	<p>Оволодіти навичками визначення категорії складності туристських спортивних маршрутів</p> <p>Ознайомити з методикою визначення складності пішохідного маршруту: з видами перешкод (локальні, протяжні), з бальною оцінкою складності</p>	30 хв.	<p>Розглянути технологію визначення категорій складності пішохідного маршруту на прикладі маршруту по Сумській області.</p> <p><u>Контрольні питання:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Які найважливіші вимоги дотримуються туристами при

	<p>маршруту за сукупністю таких характеристик як: протяжність маршруту, тривалість маршруту, технічна складність маршруту. Ознайомити з правилами складання маршрутних листів туристської групи.</p> <p>Головні критерії вибору спортивного походу диктуються його специфікою. Основний мотив участі в спортивному поході - це успішне подолання маршруту певної категорії складності, що містить набір природних перешкод і підвищення свого спортивної майстерності і кваліфікації. Перш за все, район спортивного походу повинен задовольняти класифікаційним вимогам до походу. У районі походу повинен бути достатній вибір природних перешкод для даного виду туризму.</p> <p>При організації спортивного походу, дуже важливо розуміти ступінь готовності учасників з точки зору їх спортивно-технічного досвіду і рівня їх кліматичної адаптації.</p> <p>Головні критерії: - наявність достатньої інформації про район походу, в тому числі необхідного картографічного матеріалу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - відповідність району довгостроковим спортивним планам групи; - наявність в групі необхідного спорядження та фінансового забезпечення. 		<p>розробці маршруту спортивного походу?</p> <p>2. Як вибрати і «вписати» в маршрут необхідні класифіковані ділянки?</p> <p>3. Як вирішити необхідні тактичні завдання при розробці маршруту?</p> <p>Розділити студентів на групи для складання маршрутних листів.</p>
2.3.	<p>Перевірити рівень засвоєння знань щодо складання Календарного плану-графіка рекреаційно-оздоровчого походу (по Сумській області)</p> <p>Графік руху за маршрутом – це</p>	25хв .	<p>Для практичних навичок складання плану-графіка маршруту (в заданій місцевості) студентів розділити на групи, роздати мапи та завдання.</p>

	здійснення запланованих похідних заходів. Графік руху базується на розробленому маршруті і відповідає денним переходам. Він визначає дату і час прибуття до початку маршруту і від'їзду від кінцевої точки маршруту; кількість денних переходів і дати діб в намічених пунктах; дати та пункти організації дня відпочинку на маршруті. Крім того, похідний план-графік визначає строки відвідання і час огляду рекреаційних об'єктів, проведення екскурсій, змагань, ігор та ін. Грамотно складений план-графік має враховувати конкретні особливості групи (вік учасників, фізичні можливості, захоплення та інтереси). Графік руху повинен плануватись з урахуванням фізичних навантажень на учасників походу.		<p>Скласти план-графік походу за наступними критеріями:</p> <p>8.Визначити рекреаційні, спортивні об'єкти.</p> <p>9.Визначити місця організації привалів та біваку.</p> <p>10.Намітити шляхи підходу до цільових об'єктів.</p> <p>11.Розбити маршрут на денні переходи.</p> <p>12.Визначити опорні орієнтири маршруту.</p> <p>13.Вибрати пункти старту і фінішу.</p> <p>14.Визначити протяжність і тривалість.</p> <p>При складанні графіку мандрівки необхідно враховувати, що денні переходи не перевищують 10-15км, з урахуванням, що середня швидкість руху групи 3-5км / год. Доцільно планувати перший-другий перехід багатоденного походу не більше 15км, планувати скорочені переходи на складних ділянках маршруту, в дні намічених екскурсійно-розважальних заходів.</p> <p>Засобами контролю та практичних навичок студентів є вміння складати план-графік мандрівки на 3 дня</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
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 №5 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Практичне заняття №12 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Навчальна мета заняття: повторити комплекс вправ для розвитку рухливості хребта, кульшових та плечових суглобів; провести контроль знань з теми «Основні прийоми і правила орієнтування»; удосконалення вмінь та навиків вимірювання відстані за допомогою спеціальних вправ; формування вмінь та навичок рухатись за вказаним азимутом за допомогою ігрових методів.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторити комплекс вправ: вправи для розвитку рухливості хребта, кульшових та плечових суглобів.
2. Провести контроль знань з теми «Основні прийоми і правила орієнтування».
3. Поглибити знання та вміння щодо способів та методів вимірювання відстані. Виконання спеціальних вправ.
4. Формування вмінь та навичок рухатись за вказаним азимутом за допомогою ігрових методів.

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: http://journals.urau.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: компаси, мапи, компостери, олівці, карточки, лінійки, ручки, контрольні пункти.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Організація студентів:	4 хв.	Група вишикувана в

	<ul style="list-style-type: none"> - шиккування; - привітання; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття 		<p>двошереножному строю.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.</p>
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі, вправи для розвитку рухливості хребта; кульшових суглобів; плечових суглобів.	10хв.	Вправи на увагу проводяться в прискореному темпі.
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1.	<p>Провести контроль знань з теми «Основні прийоми і правила орієнтування»</p> <p>1. Перш ніж почати орієнтуватися, варто зорієнтувати мапу. Орієнтування карти - це поворот карти чи планшета з картою таким чином, щоб лінії магнітного меридіану були паралельні стрілці компаса, а північний край карти був би звернений до півночі.</p> <p>2. Перш ніж визначати напрям руху, необхідно визначити своє положення на карті, тобто місце стояння. Найбільш розповсюджений і надійний - спосіб зворотних зарубок. Якщо штурман знаходиться на наявному на карті лінійному орієнтирі (річка, дорога), то досить визначити азимут на один орієнтир. Крапка перетинання лінії візування на цей орієнтир і відомої лінії і буде крапкою стояння.</p> <p>Легше орієнтуватися при русі вздовж лінійного орієнтира. Тому завжди прагнуть вибрати на карті саме такий орієнтир.</p>	10 хв.	<p><u>Контрольні питання:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суть орієнтування на місцевості. 2. Суть спортивного орієнтування. 3. Види орієнтування. 4. Визначення сторін горизонту за допомогою природних об'єктів. 5. Визначення сторін горизонту за допомогою антропогенних об'єктів, споруд. 6. Визначення сторін горизонту за допомогою годинника. 7. Вимірювання відстаней на карті та місцевості. 8. Рух за азимутами.

	<p>Якщо потрібно на значній відстані вийти до порівняно невеликого площинного чи лінійного орієнтира, розташованого під невеликим кутом до напрямку руху, застосовується точний рух по азимуту. При визначенні сторін горизонту за природними ознаками треба пам'ятати, що напрямок на північ буде більш правильним, коли на нього вказують не менше 4-5 ознак. При визначенні сторін горизонту за небесними світилами користуються способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> – горизонтально розташований годинник повертають таким чином, щоб годинна стрілка показувала на сонце. У цьому випадку бісектриса кута між годинною стрілкою та цифрою 2 (за "літнім" часом) буде вказувати на південь; – положення сонця приблизно буде на сході о сьомій ранку (лютий, березень, квітень, серпень, вересень, жовтень), о восьмій ранку (травень, липень, червень), о дев'ятій ранку (листопад, грудень, січень); на заході - відповідно о 19, о 18, о 17 годині; на півдні - о 13 годині. 		
2.2	<p>Визначення напрямку руху по місцевості. Навчити визначати напрямок за допомогою компасу.</p> <p>Щоб визначити напрямок руху на місцевості між двома</p>	20 хв.	<p>Виконання вправи для вміння «м'яко» тримати компас у руці:</p> <p>Взяти кружку за ручку і розташувати перед собою, трохи вище рівня поясу (як компас) і</p>

	<p>точками на карті (від кп до кп) треба взяти точний напрямок або азимут. Кут між магнітним меридіаном і напрямком на шукану точку рахований за годинниковою стрілкою, називають магнітним азимутом, або просто азимутом.</p> <p>Щоб визначити напрямок руху на місцевості між двома точками на карті (від старту до 1кп) треба виконати наступні операції:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) З'єднати корпусом компасу точку «Старт» і «1кп» 2) Повернути колбу компасу так, щоб подвійні риски на колбі «дивились» на північ. 3) Повертатись на місці, тримаючи компас горизонтально, до тих пір, поки північний кінець стрілки не буде над подвійними рисками на колбі. 4) Уявно продовжити напрямок впродовж корпусу компаса і запам'ятати орієнтир на місцевості, який буде першою проміжною точкою при азимутальному руху на кп1. <p>При пересуванні стрілка компасу може відхилятися. Для зменшення тряски і відхилення стрілки необхідно вчитися спочатку рухатись на рівних ділянках.</p>		<p>намагаючись не розплескати воду, швидко кроком пройти від стіни до стіни.</p> <p>За допомогою цієї вправи знайдемо більш вдосконалену позу по положенню руки і нахилу тіла, та утримання компасу.</p>
2.3	<p>Формування вмінь та навичок рухатись за вказаним азимутом за допомогою ігрових методів із орієнтування.</p>	<p>30 хв.</p>	<p>Для формування вмінь та навичок рухатись за вказаним азимутом провести наступні вправи:</p> <p><i>Вправа.</i> Пройти ломаною лінією,</p>

	<p>Рекомендується розпочати з повторення таких понять як «азимут», «рух за азимутом», «порядок руху за азимутом», згадати як визначати азимут на місцевості за допомогою компаса, повторити основні характеристики магнітного та істинного азимуту, магнітного схилення.</p> <p>Формування вмінь та навичок рухатись за вказаним азимутом удосконалити за допомогою ігрових методів та змагань із орієнтування.</p>		<p>яка задана азимутами й відстанями.</p> <p>Викладач розробляє декілька маршрутів, проходить їх сам і в кінці кожної дистанції ставить кілок. Маршрути плануються так, щоб вони проходили лісом, а старт і фініш знаходились на одній галявині. Для того, щоб учасники працювали самостійно, на місці фінішу ставиться кілька помилкових кілків. Кожен із учасників отримує мапу зі своїм прізвищем і завданням. Виконавши завдання, учасник відмічає свій фініш кілком, на якому закріплює свою мапу. Перемагає учасник, який має найменшу похибку. Інтерес до гри підвищиться, якщо враховувати час проходження маршруту. При цьому за помилку до 1м нараховується штраф 30с. Переможець визначається за найменшою сумою часу проходження дистанції та штрафного часу.</p> <p>Засобами контролю та практичних навичок студентів є підведення підсумків виконаних вправ та визначення переможців.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
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 №5 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Практичне заняття №13 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Навчальна мета заняття: ознайомити з основними заходами небезпеки при проведенні походу; повторити прийоми страхування та самострахування (в русі, при підготовці до руху чи при страхуванні); закріпити способи перемінного та одночасного страхування.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Ознайомити з основними заходами запобігання небезпеки при проведенні походу.
2. Засвоїти прийоми самострахування в русі.
3. Навчити прийомам самострахування при підготовці до руху чи при страхуванні.
4. Відпрацювати одночасне та перемінне страхування.
5. Ознайомити з організацією точок страхування.

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: 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: мотузки, страхувальні системи, карабін.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 5 хв.		
1.1	Організація студентів: – шикування; – привітання; – огляд зовнішнього вигляду; – доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	5 хв.	Група вишикувана в шеренгу. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Основна частина – 70 хв.		

2.1.	<p>Заходи запобігання небезпеки при проведенні походів:</p> <ul style="list-style-type: none"> – аналіз безпеки (явної та уявної); – суб’єктивних причин, які викликають аварії, помилоки та промахи, що залежать від самої людини, недостатня дисципліна, нехтування вимогами чинних Правил, низька громадська свідомість, невміння або незнання прийомів техніки руху й страхування, недостатній тактичний досвід, низький рівень фізичної й психологічної підготовки); – об’єктивних причини, що не залежать від волі людини (стихійні природні явища, поломка спорядження з причин технічного браку тощо). <p>Розглянути заходи запобігання небезпеки при проведенні походів та експедицій:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вимоги до спорядження; – вимоги до укладання рюкзака; – вимоги до розкладання намету; – вимоги до розкладання вогнища; – дотримання правил протипожежної безпеки; – вимоги до харчквання; – правила техніки безпеки при пересуванні туристів. 	10 хв.	Навести приклади безпечних ситуацій в поході.
2.2	<p>Самострахування в русі.</p> <p>Самострахування в русі є обов’язковим при відсутності верхнього страхування. Таким самострахуванням є використання жердини при переправі вбрід, льодоруба при</p>	25 хв.	<p>Розділити студентів на групи для практичних вправ.</p> <p>Продемонструвати та навчити в’язати вузли «прусік», «австрійський» та Бахмана.</p> <p>Оволодіти навиками</p>

<p>русі по сніговому чи льодовому схилі, альпенштока при русі по траві.</p> <p>При русі вгору та вниз по вертикальній мотузці чи круто нахилених перилах самострахування відбувається схоплюючим вузлом на робочій мотузці. Довгий час для цієї цілі використовувався переважно вузол «прусік». Проте цей вузол погано тримає на мокрих та обледенілих мотузках, бувають випадки його обплавлення при ковзанні по основній мотузці. Тому в даний час для самострахування використовують вузли «австрійський» та Бахмана. При цьому необхідно регулювати довжину з'єднувальної мотузки так, щоб після зриву можна було дотягтися до схоплюючого вузла. Для запобігання ковзання вузла при русі ні в якому разі не можна затискати вузол у руці.</p> <p>При русі вниз та вгору по круто нахилених перилах схоплюючий вузол повинен знаходитися вище грудей. По вертикальних та крутопохилих перилах рухатися можна лише в страхувальній системі.</p> <p>Самострахування при русі по горизонтальних чи слабо нахилених перилах на переправі чи гірському рельєфі відбувається за допомогою ковзаючого карабіну на перилах.</p>		<p>самострахування в русі за допомогою спеціальних вправ.</p>
---	--	---

2.3.	<p>Самострахування при підготовці до руху чи при страхуванні.</p> <p>Самострахування при підготовці до руху чи при страхуванні – це достатньо прості, проте обов’язкові на небезпечній ділянці дії, що забезпечують безпеку учаснику походу. Ці дії полягають в прикріпленні туриста до надійної точки самострахування мотузкою, з’єднаною із страхувальною системою.</p> <p>Точками самострахування можуть бути скельний виступ, петля, гак, дерево, вбитий в сніг кригоруб тощо. Прикріплення, як правило, відбувається за допомогою карабіна, проте можливі також кріплення вузлом (провідник, булінь тощо).</p> <p>Довжина самострахуючої мотузки повинна дозволяти учаснику виконувати необхідні дії, і разом з тим запобігати його зриву з площадки, схилу, уступу. Точка самострахування розміщується зі сторони, що протилежна можливому напрямку зриву. Кріпити перила, страховку і самостраховку в одній точці не рекомендується.</p>	15хв.	<p>Продемонструвати самострахування при підготовці до руху чи при страхуванні. Розділити студентів на групи для подальшого тренування.</p>
2.4.	<p>Одночасне страхування.</p> <p>Одночасне страхування застосовується при переправі чи русі зв’язки по льодовику, некрутах схилах. Як правило, учасники ідуть один за одним на відстані 6-10м. Другий – несе в руці 1-2 кільця мотузки, що дозволяє перескочити тріщину, розщілину, чи пом’якшити</p>	10хв.	<p>Продемонструвати одночасне страхування. Розділити студентів на групи для подальшого тренування.</p>

	<p>ривок при падінні першого.</p> <p>При застосуванні одночасного страхування необхідні підвищена увага та спостереження за рухом товариша, щоб встигнути при зриві прийняти заходи по затриманню.</p>		
2.5.	<p>Поперемінне страхування.</p> <p>Організація точок страхування.</p> <p>Поперемінне страхування – основний вид страхування на небезпечних ділянках. Страховка поділяється на нижню та верхню.</p> <p>Нижня страховка – це мотузка, що йде до спортсмена знизу. Щоб зменшити відстань падіння, мотузка повинна бути просмикнута через карабіни, закріплені в проміжних точках опори.</p> <p>Страховка називається верхньою, якщо мотузка підходить до спортсмена зверху, тобто точка страхування знаходиться не нижче грудей. При цьому сам страхуючий може знаходитися внизу, але страхувальна мотузка проходить через карабін чи, на змаганнях, блок, вище грудей спортсмена. В більшості випадків верхня страховка може бути організована лише після проходження ділянки хоча би одним учасником із нижньою страховкою.</p> <p>Організація точок страхування потребує особливої уваги. На гірському рельєфі точками страхування можуть бути дерева, що ростуть на схилі, чи скелясті виступи. При їх</p>	10хв.	<p>Продемонструвати поперемінне страхування, засвоїти студентам на практиці.</p>

	відсутності доводиться вбивати гаки. Для відповідальних точок страхування рекомендується вбити 2-3 гаки. При страхуванні через скельний виступ необхідно попередньо перевірити, чи немає гострих кутів, які можуть перерізати мотузку, або чи нема вузьких щілин, які її затиснуть.		
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
3.2	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, повідомити оцінки, відмітити кращих студентів.
3.3	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема №5 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Практичне заняття №14 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Навчальна мета заняття: ознайомити з основними прийомами і засобами техніки, тактики та стратегії туристського походу, особливостями застосування туристської техніки й тактики в походах; навчити вирішувати тактичні завдання під час проведення походу.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Ознайомити з основними положеннями техніки туризму та класифікацією.
2. Оволодіти знаннями застосування туристської техніки в спортивних походах.
3. Ознайомити з основними положеннями тактики туризму, визначеннями та класифікацією.
4. Навчити вирішувати тактичні завдання під час проведення походу.

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: http://journals.urau.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: туристське спорядження: мотузки, страхувальні системи, карабіни.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 5 хв.		
1.1	Організація студентів: – шикування; – привітання; – огляд зовнішнього вигляду; – доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	5 хв.	Група вишикувана в шеренгу. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Основна частина – 70 хв.		
2.1.	Техніка туризму. Визначення та класифікація. Техніка туризму – це сукупність прийомів і засобів для ефективного вирішення туристських завдань: подолання перешкод на маршрутах походу і дистанціях змагань, організація польового табору та гарячого харчування для групи туристів, безпомилкове орієнтування на місцевості. Визначимо три найбільш значимі на нашу думку підстави для класифікації техніки туризму. <i>По-перше</i> , це мета (призначення) туристської техніки. Прийнято класифікувати на такі	7 хв.	Рішення даних завдань вимагає від учасників туристських заходів володіння певним обсягом туристської техніки. Засобами контролю заняття є усне опитування.

	<p>різновиди:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка пересування по природним перешкодам; – техніка страховки; – техніка бівуачних робіт; – техніка орієнтування на місцевості; – техніка пошуково-рятувальних робіт. <p><i>По-друге</i>, на підставі виду туризму ми можемо підрозділити техніку туризму на наступні різновиди:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка водного туризму; – техніка пішохідного туризму; – техніка лижного туризму. <p><i>По-третє</i>, будь-яку туристичну техніку ми сміливо можемо розділити на два різновиди на підставі числа суб'єктів (туристів):</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка індивідуальна; – техніка групова (командна). 		
2.2	<p>Особливості застосування туристської техніки в спортивних походах.</p> <p>Значення техніки подолання перешкод для безаварійного проходження маршруту.</p> <p>Методики навчання технічним прийомам подолання перешкод, практична демонстрація прийомів подолання перешкод, розгляд та аналіз помилок. Моделювання складних обставин у ході навчання.</p> <p>Використання змагань з техніки пішохідного туризму для відпрацювання безаварійного подолання перешкод та контролю підготовки учасників.</p>	40 хв.	<p>Практична демонстрація прийомів подолання перешкод на прикладі проходження етапу «Підйом по скельній ділянці або схилу».</p> <p>Завдання команди – навести вертикальні перила в межах обмеженого коридору, піднятися вгору по схилу, використовуючи самотраховку до перил, організувати командну страховку.</p>

2.3	<p>Тактика туризму. Визначення та класифікація.</p> <p>Поняття «тактика походу». Планування денного переходу: графік пересування, розпорядок заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі. Підведення підсумків дня та планування дій на наступний день з урахування погодних умов, фізичного і морального стану учасників.</p> <p>Побудова тактики подолання складних ділянок, оцінка обставин і характер перешкод, засобів страхування і самострахування, визначення можливих дій на випадок виникнення екстремальних ситуацій. Обов'язки тих, хто йде попереду та замикає групу. Місце керівника на маршруті.</p>	10 хв.	<p>До тактичних прийомів у період підготовки подорожі відносяться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – попереднє визначення шляху руху групи та порядку її дій на різних ділянках маршруту; – складання графіка руху, який відповідає умовам місцевості, силам групи та меті подорожі; – встановлення фізичних навантажень на різних етапах; вибір спорядження та раціонального набору продуктів харчування, відповідно до особливостей подорожі; – розробка запасних варіантів маршруту; – встановлюються можливості зв'язку та відмітки контрольних строків для контролюючих органів. <p>Тактичні прийоми під час подорожі передбачають:</p> <ul style="list-style-type: none"> – регулярну розвідку місцевості по трасі маршруту; – коректування попередньо наміченого графіка та лінії руху; – вибір технічних прийомів руху та долаття перешкод відповідно до складності території, погодних умов, сил та підготовленості учасників. <p>Засобами контролю заняття є усне опитування.</p>
2.4.	<p>Тактичні завдання під час проведення походу.</p> <p>До тактичних питань, що вирішуються безпосередньо в період здійснення походу, відносяться перераховані вище</p>	13 хв.	<p>Критерії, за якими можна судити про правильність обраної техніки і тактики.</p> <p>Зазначимо два визначальні критерії для вибору оптимальної туристської</p>

	<p>питання вибору техніки для вирішення конкретних ситуаційних завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вибір техніки подолання природних перешкод; – вибір технічних прийомів і засобів орієнтування на місцевості; – вибір техніки біваку; – вибір техніки страховки. <p>До тактичних рішень у період проведення походу віднесемо всі рішення, що змінюють намічений план походу. До їх числа відносяться зміни в запланованому часовому режимі руху, коригування графіка походу, навантажувального режиму походу тощо. Дані зміни можуть знадобитись внаслідок непередбачених обставин (наприклад, внаслідок погіршення погодних умов, захворювання учасника та ін.)</p> <p>До тактики похідного періоду віднесемо і вміння прийняти правильне рішення в нестандартній (аварійній) ситуації.</p>		<p>техніки і тактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> – по-перше, це ефективність вирішення головних і ситуаційних цілей і завдань туристського заходу (наприклад, цілі повноцінного відпочинку та оздоровлення учасників походу; – по-друге, це безпека учасників походу і змагань. <p>Розділити студентів на групи, видати картки з завданнями для вирішення тактичних проблем під час проведення умовного походу.</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Шиккування, 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 №5 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Практичне заняття №15 «Туризм та орієнтування на місцевості»

Навчальна мета заняття: ознайомити з основними функціями учасників туристського походу; засвоїти основні вимоги до групового, особистого та

спеціального спорядження; розкрити значення правил техніки безпеки при пересуванні туристів по маршруту; ознайомити з основними вимогами до організації привалів та ночівель під час походу.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Ознайомити з функціями учасників туристського походу.
2. Засвоїти основні вимоги до групового, особистого та спеціального спорядження.
3. Розкрити значення та роль Правил техніки безпеки при пересуванні туристів по маршруту.
4. Ознайомити з основними вимогами до організації привалів та ночівель під час походу.

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: http://journals.urau.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: туристичний намет, таблиці з малюнками «види вогнищ», відеофільм.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Організація студентів: - шикування; - привітання; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття	15 хв.	Група вишикувана в строю. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів
2.	Основна частина – 60 хв.		

2.1.	<p>Функції учасників туристичного походу</p> <p>Підготовка походу передбачає визначення трьох основних етапів: підготовка групи (підбір), маршрутна робота (підготовка маршруту походу), організаційне та матеріально-технічне забезпечення походу. Безпосередня підготовка до походу або подорожі починається з комплектування групи, залежно від її складу вибирають район і маршрут. Правильний і ретельний підбір групи – одна з основних умов вдалого і безаварійного походу. Найкраще формувати групу до 15 чоловік. Важливо, щоб група була однорідною за фізичною та технічною підготовкою, щоб члени цієї групи були приблизно однакового віку. Добре, коли учасники походу, які входять до складу групи навчаються в одному освітньому закладі. Кількісний склад туристської групи може бути різний. Оптимальна, кількість для спілкування в групі – 12-15 осіб, найлегше керувати групою з 6-8 осіб. Така група при своїй високій мобільності зберігає взаємозамінність. У складні гірські походи 4-6 осіб. У гірськолижні зимові походи краще збирати групу з 8-16 осіб. Велосипедистам, водникам чи спелеологам залежно від специфіки подорожі й необхідності забезпечення безпеки і підстрахування зручно мати у складі групи 4-12 осіб. А в походи вихідного дня чи на заміську екскурсію можуть вирушати 20-30 осіб.</p>	15 хв.	<p>Звернути увагу на більш детальну інформацію щодо безпеки проведення походу.</p> <p>Засобами контролю заняття є усне опитування.</p>
2.2.	<p>Основні вимоги до групового, особистого та спеціального спорядження</p> <p>Підбір спорядження залежить від виду туризму, складності та протяжності походу, сезону. Спорядження ділиться на особисте, групове та спеціальне.</p> <p><u>Особисте спорядження.</u></p>	15 хв.	<p>Перегляд відеоматеріалу.</p> <p>Засобами контролю заняття є усне опитування.</p>

<p>Рюкзак – 1, спальний мішок – 1, черевики – 1, кеди або кросівки – 1, костюм штормовий – 1, спортивний костюм – 1, светр – 1, шорти – 1, футболка – 1, шкарпетки – 2-3 пари, головний убір (шапка) – 1, плавки – 1, посуд (миска, кварта, ложка, ніж) – 1, окуляри – 1, туалетний набір (мило, рушник, зубна паста, зубна щітка, носовичок, гребінець), індивідуальний медичний пакет – 1, сірники, ремнабір, шнури, накидка, фляга для води. Все особисте спорядження повинно важити не більше 8 кг.</p> <p><u>Групове спорядження</u></p> <p>Намети, тент для наметів, комплект відер (котлів), сокира, пила, набір для вогнища, рукавиці брезентові, губка, черпак, ніж, тара для продуктів (мішечки), мило господарське, компас, картографічний матеріал, ліхтарик, свічки, медична аптечка, фотоапарат, радіоприймач, ремнабір (різні цвяхи, плоскогубці, напильник, дріт, ножиці, шматки брезенту і тканини, різні голки, нитки прості і капронові, гудзики, булавки, клей гумовий, ізоляційна стрічка, шило). Сокири, ножі та інші гострі речі мають мати захисне пристосування. Їх слід носити тільки в чохлах, на привалах складати в безпечному місці, на нічліг – ховати під намет. Працювати сокирою в рукавицях, не встромляти у дерева. Головна вимога до сокири: добре, надійно розклинене насадження сокири на топорищі (довжиною 50-60 см). Сокира з дерев'яною рубкою перед використанням для розпалювання вогнища повинна бути замочена у воді.</p> <p><u>Спеціальне спорядження</u></p> <p>Основні вимоги до спорядження такі: легкість, міцність, зручність. Все спорядження повинно вміщатися у рюкзаку. Підбір спеціального</p>		
--	--	--

	<p>спорядження багато залежить від виду туризму і завдань.</p> <p>При водному туризмі потрібні човни, байдарки, катамарани, рятувальні жилети, весла, непромокаюча тара, каски та ін.</p> <p>Для лижного туризму головна увага приділяється лижному інвентарю, лопатам і зондам.</p> <p>У гірському туризмі потрібні шнури, альпійські системи (грудні і ніжні пов'язки), карабіни, льодоруби або альпенштоки, каски, скельні молотки, шлямбури, костилі.</p> <p>Все групове і спеціальне спорядження рівномірно розподіляється між учасниками походу.</p>		
2.3.	<p>Правила техніки безпеки при пересуванні туристів</p> <p>1. Перед початком походу слід визначити порядок руху, призначити направляючого і замикаючого, який визначає темп руху, а складність маршруту повинна відповідати досвіду учасників подорожі.</p> <p>2. Спорядження й добір продуктів повинні відповідати даній категорії складності маршруту.</p> <p>3. Необхідна наявність аптечки зі списком медикаментів та їхнього призначення.</p> <p>4. Проводити розвідку маршруту у незнайомій місцевості. На маршруті рухатись компактно.</p> <p>5. Не допускати розподілу групи, порушення дисципліни та порядку руху, а після 50 хв руху роботи 10 хв перерви для відпочинку. Не сидати на каміння чи землю.</p> <p>6. Всі команди керівника негайно передавати по ланцюжку членам групи.</p> <p>7. Не допускається розділення групи, відставання від групи, а також від'їзд окремих членів групи без супроводу дорослих. Відлучатися тільки з дозволу</p>	15 хв.	Засобами контролю заняття є усне опитування.

	керівника. 8. Дотримуватись питного режиму. Несвоєчасне пиття збільшує спрагу. 9. Встановити темп руху відповідно до сили слабшого члена групи та умов місцевості, не допускати швидкого темпу руху. 10. Основну частину денного переходу здійснювати в ранкові години, а при подоланні перешкод чітко виконувати правила страхування і самострахування. Перед використанням опори випробувати її міцність та стійкість.		
2.4.	<p>Основні вимоги до привалів та ночівель</p> <p>Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Улаштування місць привалів і ночівель; охорона природного середовища. Послідовність робіт: вибір місця, планування табору, розподіл обов'язків, встановлення наметів, улаштування і розпалювання вогнища. заготівля дров, робота чергових, розміщення індивідуального спорядження тощо. Послідовність встановлення наметів. Протипожежна безпека. Типи вогнищ, їх призначення. Порядок і чистота в місцях привалів і ночівель</p> <p>При виборі місця для бівуаку слід пам'ятати:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організацію бівуаку слід починати не пізніше як за дві години до настання темноти. 2. Місце для бівуаку повинно бути безпечне від затоплення водою, від каменепадів та лавин. 3. Поблизу від вибору місця для бівуаку повинна бути питна вода, паливо для вогнища. 4. Навет потрібно встановлювати на рівному місці, щоб він не мав перекосів, верх був натягнутий як парасолька і міцно закріплений. 	15 хв.	Під час лекції використовувати таблиці з малюнками «Типи вогнищ», відеофільм. Засобами контролю заняття є усне опитування.

	5. У дощову погоду намет обкопують канавками для відводу води. 6. Намет ставлять входом до вогнища на віддалі за 6-10 м. від вогню. 7. Після згортання біваку вогнище заливають водою.		
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1.	Шикування, підведення підсумків.	4хв.	Відмітити кращих студентів.
3.2.	Завдання для самостійної роботи	1хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема №1 «Легка атлетика та прискорене пересування»

Практичне заняття №16 «Легка атлетика та прискорене пересування»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-XII від 24.12.93](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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.
3. Моргунов О.А., Соколов О.А., Соколова В.Ю., Демчук М.А. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи. Навчально-методичні рекомендації.

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - 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 шії; - 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.	Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	10 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.

2.	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції -біг з низького старту -біг з високого старту -біг із прискоренням 15-20, 30-40 м. -біг на 100 м із низького або високого старту	15 хв.	Пробігти 10-15 м. Повторити 2-3 рази Пробігти 10-15 м. Повторити 2-3 рази Виконувати з наростанням швидкості Повторити 2-3 рази Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік. Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед Повторити 1 раз
3.	Вдосконалення техніки човникового бігу: Човниковий біг - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість. Пробігти кожену дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
4.	Вдосконалення бігу на довгі дистанції. 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.	Заключна частина – 5 хв.		
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 №17 «Легка атлетика та прискорене пересування»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-XII від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.
3. 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

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	Вдосконалення техніки «Стрибку у довжину з місця»	10 хв.	Виконати -2-3 стрибка з поступовим наростанням довжини -1-2 на максимальну відстань.

			Організувати надання страхування підчас стрибків.
3.	Вдосконалення техніки човникового бігу: Човниковий біг - 4х9 м - 4х10 м	10 хв.	Нагадати умови виконання вправ. Перешукувати групу в колону по шість. Пробігти кожену дистанцію 1 раз у середньому темпі, 1 раз у швидкому темпі. Слідкувати за технікою виконання вправ.
4.	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Біг у швидкому темпі 300м. Біг у повільному темпі або у ходьбі 300м. Фінішування	25 хв.	Пробігти у розминочному повільному темпі до 600- 900 м, у складі групи. Повторити 3-4 рази у тій послідовності, що зазначена, підчас бігу у повільному темпі відновлюємо дихання готуючись до пробігання другого швидкісного відрізка. У випадку складності виконання вправ – темп можна знижувати. Пробігти 150 -200 м у швидкому темпі. Повторити 1-2 рази. Фінішну лінію пробігати з максимальною швидкістю. Після основної роботи пробігти або пройти ще 600-900 м у відновлюючому режимі.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
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 №18 «Легка атлетика та прискорене пересування»

Навчальна мета заняття: контроль вправи «Стрибок у довжину з місця», «Біг на 100 метрів», вдосконалення 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. Контроль вправи «Стрибок у довжину з місця».
2. Контроль вправи «Біг на 100 метрів».
3. Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції.

Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-XII від 24.12.93](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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.
3. 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

Матеріально-технічне забезпечення: секундомір, стартовий прапорець.

План проведення заняття

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

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль вправи «Стрибок у довжину з місця» Чол. Жін. Бал 255 185 5 236 175 4 219 165 3	15 хв.	Організувати теоретичне опитування умов виконання вправи, контрольних нормативів. Провести 1-2 тренувальних стрибка, потім контроль.
2.	Контроль вправи «Біг на 100 метрів»: Чол. Жін. Бал 13.2 15.4 5 13.9 16.4 4 14.4 16.9 3	15 хв.	Нагадати умови виконання вправи, контрольні нормативи. Контроль організувати по три учасника у забігу.
3.	Вдосконалення бігу на довгі дистанції. Біг у швидкому темпі – 900 м Біг у повільному темпі або у ходьбі – 600 м Фінішування	30 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.	Заключна частина – 5 хв.		
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 №19 «Легка атлетика та прискорене пересування»

Навчальна мета заняття: вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції, контроль вправи «Біг на 2000м. (ж.), 3000м. (ч.)», розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили, виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Контроль вправи «Біг на 2000м. (ж.), 3000м. (ч.)»

Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-XII від 24.12.93](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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.
3. 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

Матеріально-технічне забезпечення: секундомір, стартовий прапорець.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
	Контроль вправи «Біг на	45 хв.	Нагадати умови виконання

2.	2000м. (ж.), 3000м. (ч.)»		вправи, контрольні нормативи. Контроль організувати у двох забігах (чоловіки, жінки). Після пробігання кожного забігу пробігти у повільному темпі або ходьбі 300-600 метрів у відновлюю чому режимі.
	Чол. Жін. Бал		
	12.10 9.45 5		
	13.15 10.40 4		
	14.25 11.40 3		
3.	Заключна частина – 5 хв.		
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 №20 «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-XII від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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.
3. 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

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вдосконалення підготовчих	15 хв.	Група розташована у колону по

	вправ для бігу на короткі дистанції: -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням		три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції -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.	Вдосконалення техніки естафетного бігу 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.	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.	20 хв.	Пробігти у розминочному повільному темпі до 1- 1.5 км, у

	Біг у швидкому темпі 600м. Біг у повільному темпі 300м. Біг у середньому темпі 600м.		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.	Заклучна частина – 5 хв.		
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 №21 «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-XII від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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.
3. 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

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		

1.	Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: -біг із високим підніманням стегна; -біг із нахльостуванням гомілки. -біг стрибками. -біг дрібними кроками. -біг прискоренням	10 хв.	Група розташована у колону по три, на трьох доріжках, під час виконання вправ дотримуватися дистанції 5-7 метрів. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази, поточним способом. Повертатися на вихідне положення бігом у повільному темпі. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.
2.	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції -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 нахилиючись занадто вперед
3.	Вдосконалення техніки човникового бігу: Човниковий біг - 4x9 м - 4x10 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.	Повторення бігу на довгі дистанції. Біг у середньому темпі – 900 м	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

	Біг у повільному темпі або у ходьбі – 600 м Фінішування		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.	Заключна частина – 5 хв.		
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 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №31 «Спортивні ігри (баскетбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. 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/](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. <http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - 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 шії; - 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.	Повторення техніки	10 хв.	Повторити підготовчі вправи у

	пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок		повільному, середньому та швидкому темпі.
2.	Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.	10 хв.	Повторення передачі м'яча однією та двома руками провести в парах.
3.	Повторення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції).	15 хв.	Поділити групу на дві частини. Тренування провести на двох навчальних місцях.
4.	Двостороння гра	25 хв.	Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонню гру.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
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 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №32 «Спортивні ігри (баскетбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.

2. Вдосконалення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.

3. Вдосконалення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої, дальньої дистанції).

4. Двостороння гра.

Література:

1. 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/](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. <http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - 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.	Повторення історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.	10 хв.	Повторити основні положення правил, опитати 5-6 студентів.
2.	Вдосконалення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, передачі м'яча однією та двома руками, ведення м'яча та дриблінгу.	15 хв.	Тренування організувати у складі групи.
3.	Вдосконалення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої, дальньої дистанції).	15 хв.	Поділити групу на 2 частини, тренування провести на двох навчальних місцях. Кожному виконати 5-6 кидків з різних вихідних положень.
4.	Двостороння гра	20 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
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 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №33 «Спортивні ігри (баскетбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. 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/](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. <http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - 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

	- вправи в парах.		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.	Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.	10 хв.	Провести теоретичний опит знання історії, змісту, та основних положень правил гри з баскетболу з виставленням оцінок.
2.	Контроль кидка м'яча з місця та у русі. -кидок м'яча у кільце з лінії штрафних. (5 кидків) -кидок м'яча у кільце у русі з правої, лівої та центральної частини майданчика (3 кидки)	30 хв.	Поділити групу на дві частини, контроль проводити на двох навчальних місцях. Оцінювання провести наступним чином: У першому завданні: 3 попадання – 5 балів 2 попадання – 4 бали 1 попадання – 3 бали У другому завданні: 3 попадання – 5 балів 2 попадання – 4 бали 1 попадання – 3 бали Під час руху слідкувати за технікою переміщення з м'ячем.
3.	Двостороння гра	20 хв.	Поділити групу на 3 частини та провести двосторонні ігри по круговій системі.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття №34 «Спортивні ігри (волейбол)»

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 30 с.
[URL:https://www.twirpx.com/file/1561210/](https://www.twirpx.com/file/1561210/)
2. 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/](https://www.twirpx.com/file/2768793/)
3. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
4. 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. <http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/>

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

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 	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.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками та прийому м'яча знизу двома руками.</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками. - передача м'яча партнеру після підкидування його над собою. 	15 хв.	<p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити 5-6 разів</p>

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

3.	<p>Вивчення техніки нападаючого удару та блокування.</p> <p>Техніка нападаючого удару</p> <p>Удар виконується з розбігу (1-3 кроки), іноді з місця.</p> <p>На останньому кроці розбігу виставити одну ногу вперед, руки відвести назад, приставляючи другу ногу, виконати стрибок з підніманням рук вгору. Під час удару тулуб випрямити і виконати послідовний рух - рука, плече, передпліччя, кість.</p> <p>Після удару по м'ячу приземлитися на обидві ноги.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання прямому нападаючому удару:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація нападаючого удару з місця – 8-10 разів; - кидок м'яча партнеру двома руками із-за голови – 18-20 разів; - нападаючий удар з місця у підлогу перед партнером – 10-12 разів; - теж саме в напрямку партнера 18-20 разів; - нападаючий удар через сітку з передачі партнера з одного кроку розбігу – 6-8 разів; - теж саме з трьох кроків розбігу – 6-8 разів <p>Техніки блокування.</p> <p>Стати на відстані 0,5-1 м від сітки, ноги та руки зігнути, долоні на рівні поясу чи грудей.</p> <p>Виконати стрибок, руки</p>	20 хв.	<p>Пояснити та зразково показати студентам техніку прямого нападаючого удару з місця і з розбігу.</p> <p>Перед ударом по м'ячу ударна рука повинна бути максимально витягнута догори.</p> <p>Проводиться в одну шеренгу з інтервалом 1 м.</p> <p>Виконується по чергово в парах на відстані 8-10 м, інтервал між парами 2 м. В кінцевій фазі кидка руки повинні бути випрямленими.</p> <p>Виконується по чергово в парах на відстані 6-8 м, інтервал між парами 2 м. Перед ударом руку повністю випрямляти. Під час удару кисть напружена.</p> <p>Виконується в парах на відстані 6-8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках.</p> <p>Удари виконуються із зон 2,4.</p> <p>По чергово один із партнерів виконує нападаючий удар, другий – прийом-передачу м'яча знизу двома руками.</p> <p>Пояснити та зразково показати студентам техніку блокування.</p> <p>Стрибок виконувати вертикально вгору.</p> <p>Проводяться у одну шеренгу з</p>
----	---	--------	--

	<p>підняти вгору, частково над сіткою, долоні майже разом. Під час блокування руки перенести через сітку, після блокування приземлитися на зігнуті ноги, руки опустити вниз.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання техніці блокування:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стрибки вгору з місця, відштовхуючись двома ногами з виносом рук вгору – 5-6 разів; - теж саме з одного кроку розбігу – 5-6 разів; - стрибки вгору вздовж сітки з виносом рук вище верхнього краю сітки, із зони 2 до зони 4 – 5-6 разів; - теж саме, із зони 4 до зони 2 – 5-6 разів; - торкання м'ячів долонями під час пересування вздовж сітки із зони 2 до зони 4 – 3-4 рази; - теж саме із зони 4 до зони 2 – 3-4 рази; - блокування нападаючого удару – 3-4 рази 		<p>інтервалом 1 м.</p> <p>Виконуються приставними кроками з інтервалом 1 м. Висота сітки 2-2,10 м.</p> <p>Виконуються приставним кроками із інтервалом 1 м. М'ячі над сіткою тримають 5 гравців, котрі стоять на лаві вздовж сітки на протилежному майданчику.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках у колону по одному.</p> <p>Одна підгрупа почергово виконує нападаючий удар після верхньої передачі м'яча, друга почергово блокує.</p>
4.	Двостороння гра	15 хв.	Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонні ігри між командами.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
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. Рекомендована література

Основна:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016. 170с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
3. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017. 376с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>
4. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018. 246с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>
5. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС, 2019. 364с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
6. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України : метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Калюжний М. Г., Лозовий Є. А.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т № 2, Каф. спец. фіз. підготовки ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>
7. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013. 48с. :іл. URL: http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf
8. «Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації. Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. 45 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/2768793/>
9. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А. Харків.: ХНУВС, 2012. 48с. :іл. URL: http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf
- 10.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014. 58с. URL: <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

11. Артем'єв В.О., Колесніков В.В. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010. 34с. URL: http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf
12. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ. Методичні вказівки. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 30 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1561210/>
13. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. Київ: Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. 54с. URL: <https://www.twirpx.com/file/2726254/>
14. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. 27 с.
15. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. Харків, ХНУВС, 2014. 48 с. іл. навчально-методичні вказівки. URL: <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
16. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Колесніков В.В. Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки/ Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС., 2011. 39 с.
17. Платонов В.Н. «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». Київ, Олімпійська література, 2004 г. 806 с.
18. 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. URL: <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
19. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г. Харків: ХНУВС, 2017. 136с.: іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, URL: <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
20. Фізична підготовка кандидатів на навчання у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку фахівців для системи МВС України. метод. рек. [уклад Магдаліна І. В., Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В.Ю.] Х, ХНУВС, 2013. 128с.

4.1.2. Додаткова:

1. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді; навчально-методичний посібник М.М. Бака, В. П. Корж. К. 2004. 464с;
2. 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. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=fp2rL
3. 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. URL: <https://univd.edu.ua/uk/dir/1920>
 4. Білоус Т.Л. Залежність рівня професійної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх справ до роботи в екстремальних умовах від їх особистісних особливостей. Імідж сучасного педагога: Якісна підготовка компетентного фахівця. Всеукр. наук.-практ. освітньо-популярний журнал. Збір. наук. праць. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2013. Випуск 10 (139). С. 39-42. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view
 5. Боровик М. О. Легка атлетика як засіб розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2018. Вип. 61. С. 21-26. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/101/recent-submissions?offset=60>
 6. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д., «Жіночий самозахист»: навчальний посібник. Рівне, 2014. 161с. <http://ep3.nuwm.edu.ua/3817/1/самозахист.pdf>
 7. Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю: навч.-метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Ярещенко О. А.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. Харків: ХНУВС, 2017. 28 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8422>
 8. Казначеев В. М., Павлов Р. В. Значення ігрових видів спорту при підготовці поліцейських у закладах вищої освіти (Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. Харків: ХНУВС, 2019. С. 243-246. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/101/recent-submissions?offset=40>
 9. Комар В. П. Перспективи удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців / Комар Володимир Петрович, Хоралець Євгеній Іванович // Сучасний стан проведення наукових досліджень у ІТ-технологіях, галузях електроніки, інженерії, нанотехнологіях та транспортній сфері : кол. наук. моногр. 1-е вид. Вінниця, 2020. С. 1-10. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10188>
 10. Линець М. М. «Основи методики розвитку рухових якостей». Львів, Штебар, 1997. 208с;
 11. Самсонов Ю. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до бойового застосування переносних зенітно-ракетних комплексів з акцентованим використанням засобів тактичної та

- спеціальної фізичної підготовки / Самсонов Ю. В., Калюжний М. Г., Лукін Б. П. // Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств : зб. наук. пр. за матеріалами XV Міжнар. наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, проф. Бізіна Віктора Петровича (м. Харків, 30 листоп. 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Харків, 2021. С. 119-123. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11269>
12. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : метод. рек. / [уклад.: Бортник С. М., Моргунов О. А., Артем'єв В. О., Хомко І. Г.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : ХНУВС, 2017. 136 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>
 13. Українець Л.М. «Рукопашний бій»: Науково-популярне видання-посібник. Житомир: Пресс-форум - Лімекс, 1994. 287 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1231308/>
 14. Фізична підготовка кандидатів на навчання у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку фахівців для системи МВС України. метод. рек. уклад Магдаліна І. В., Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В.Ю. Х, ХНУВС, 2013. 128с;
 15. Хацаюк О. В. Перенесення підготовленості представників інституцій сектору безпеки і оборони України – об'єктивна основа впливу спеціальної фізичної підготовки на якість виконання ними завдань за призначенням / Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств : зб. наук. пр. за матеріалами XV Міжнар. наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, проф. Бізіна Віктора Петровича (м. Харків, 30 листоп. 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Харків, 2021. С. 136-139. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11271>
 16. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник у 2-х частинах. Харків, «ОВС» 2008, 42. 463с;
 17. Черненко В.А. Самозахист: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків, 2010. 77с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko_Viktor/Samozakhyst.pdf
 18. Юрчук Ф.С., «Прийоми самозахисту без зброї»: навчальний посібник. Київ: КНТЕУ, 2004. 109с. URL: <https://ua1lib.org/book/3162404/fbfc45?id=3162404&secret=fbfc45>

4.1.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті

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