

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

**Циклова комісія соціально-гуманітарних, філологічних дисциплін та  
фізичної підготовки**

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ  
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**навчальної дисципліни «Фізичне виховання»  
обов'язкових компонент  
освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
272 Авіаційний транспорт  
(Аеронавігація)**

**Кременчук 2023**

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

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

## **СХВАЛЕНО**

Методичною радою  
Кременчуцького льотного коледжу  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол №1 від 28.08.2023

## **ПОГОДЖЕНО**

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

Розглянуто на засіданні циклової комісії соціально-гуманітарних, філологічних дисциплін та фізичної підготовки протокол №1 від 28.08.2023 р.

### **Розробник:**

*викладач циклової комісії соціально-гуманітарних, філологічних дисциплін та фізичної підготовки, спеціаліст вищої категорії Галата О. В.\*

### **Рецензенти:**

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

## 1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № 5							
Тема №1. Легка атлетика	30	-	-	10	-	20	К/н на 10 хв.
Всього за семестр № 5:	30	-	-	10	-	20	залік
Семестр № 6							
Тема №2. Гімнастика	40	-	-	14	-	26	К/н на 10 хв.
Всього за семестр № 6:	40	-	-	14	-	26	залік

## 2. Методичні вказівки до практичних занять

### 5семестр:

#### Тема № 1 Легка атлетика

##### **Практичне заняття № 1:** легка атлетика.

Навчальна мета заняття: : розвиток швидкісних якостей.

Кількість годин 2

Місце проведення стадіон КЛК ХНУВС.

##### **Навчальні питання:**

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

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1. Артющенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навчальний посібник / О. Ф. Артющенко. – Черкаси : Брасма-Україна. – 2008. – 632 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін . – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.
3. Кириленко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / О. В. Кириленко. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.

4. Єднак В. Д. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів 1-го

курсу факультету фізичного виховання / В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 124 с.

5. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка

атлетика : навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури / Г. М. Максименко. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.

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

### **План проведення заняття:**

I. Підготовча частина.

1. Загально-розвиваючі вправи на місці.

2. Спеціально-розвиваючі вправи у русі.

II. Основна частина.

1. Прискорення.

2. Низький старт.

3. Біг на короткі дистанції.

III. Заключна частина.

1. Вправи на відновлення.

### **Практичне заняття № 2: легка атлетика**

Навчальна мета заняття: розвиток швидко-силових якостей.

Кількість годин 2 .

Місце проведення стадіон КЛК ХНУВС.

#### **Навчальні питання:**

1. . Загально-розвиваючі вправи в русі.

2. Біг на короткі дистанції.

3. Спеціальна стрибова підготовка.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання :

навчальний посібник / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брасма-Україна. – 2008. – 632 с.

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

3. Кириленко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / О. В. Кириленко. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.

4. Єднак В. Д. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів 1-го

курсу факультету фізичного виховання / В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 124 с.

5. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка

атлетика : навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури / Г. М. Максименко. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.

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

#### **План проведення заняття:**

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

#### **Практичне заняття № 3: легка атлетика**

Навчальна мета заняття: : розвиток швидкісно-силових якостей.

Кількість годин 2

Місце проведення стадіон КЛК ХНУВС.

#### **Навчальні питання:**

1. Контрольний норматив 100м.
2. Стрибкова підготовка

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

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

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

3. Кириленко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / О. В. Кириленко. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.

4. Єднак В. Д. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання / В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 124 с.

5. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка

атлетика : навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури / Г. М. Максименко. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.

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

### **План проведення заняття:**

- I. Підготовча частина.
  1. Загально-розвиваючі та спеціально-розвиваючі вправи в русі.
  2. Вправи на гнучкість.
- II. Основна частина.
  1. Контрольний норматив 100м.
  2. Стрибки в довжину з місця.
- III. Заключна частина.
  1. Вправи на відновлення.

### **Практичне заняття № 4: легка атлетика**

Навчальна мета заняття: : розвиток силових якостей.

Кількість годин 2

Місце проведення стадіон КЛК ХНУВС.

### **Навчальні питання:**

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

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

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

Інвентар та обладнання: координаційна драбина, конуси, фішки, прапорці, м'ячі для метання

### **План проведення заняття:**

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

II. Основна частина.

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

III. Заключна частина.

1. Вправи на відновлення.

### **Практичне заняття № 5: легка атлетика**

Навчальна мета заняття: : розвиток швидкісно-силових якостей.

Кількість годин 2

Місце проведення стадіон КЛК ХНУВС.

#### **Навчальні питання:**

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

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

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

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

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

#### **План проведення заняття:**

- I. Підготовча частина.
  1. ЗРВ, СРВ в русі.
  2. Спеціальна стрибова підготовка.
- II. Основна частина.
  1. Біг на середні дистанції.
  2. Стрибок в довжину з розбігу.
- III. Заключна частина.



1. Вправи на відновлення.

**6 семестр**

**Тема № 2. Гімнастика.**

**Практичне заняття № 1: Гімнастика.**

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

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

**Навчальні питання:**

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

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

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

Інвентар та обладнання: бруси, поперечина, гімнастичні мати.

**План проведення заняття:**

- I. Підготовча частина.
  1. Загально-розвиваючі та спеціально-розвиваючі вправи в русі.
  2. Вправи на розвиток гнучкості.
- II. Основна частина.
  1. Акробатичні вправи.
  2. Силова підготовка (бруси, поперечина).
- III. Заключна частина.
  1. Вправи на відновлення.

**Практичне заняття № 2: Гімнастика.**

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

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

**Навчальні питання:**

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

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

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

Інвентар та обладнання: бруси, поперечина, гімнастичні мати.

**План проведення заняття:**

- I. Підготовча частина.
  1. Загально-розвиваючі та спеціально-розвиваючі вправи в русі.
  2. Вправи на розвиток гнучкості.
- II. Основна частина.
  1. Контрольний норматив – підйом тулуба в сід за 1 хв.

2. Розвиток гнучкості та сили.
- III. Заключна частина.
1. Вправи на відновлення.

### **Практичне заняття № 3: Гімнастика.**

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

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

#### **Навчальні питання:**

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

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

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

Інвентар та обладнання: бруси, поперечина, гімнастичні мати.

#### **План проведення заняття:**

- I. Підготовча частина.
  1. ЗРВ, СРВ в русі.
  2. Вправи на розвиток гнучкості.
- II. Основна частина.
  1. Контрольний норматив – згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
  2. Акробатичні вправи.
- III. Заключна частина.
  1. Вправи на відновлення.

### **Практичне заняття № 4: Гімнастика.**

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

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

#### **Навчальні питання:**

1. Підтягування.
2. Розвиток сили

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

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

Інвентар та обладнання: бруси, поперечина, гімнастичні мати.

#### **План проведення заняття:**

- I. Підготовча частина.
  1. ЗРВ, СРВ в русі.
  2. Вправи на розвиток гнучкості.
- II. Основна частина.
  1. Підтягування.

2. Акробатичні вправи.
- III. Заключна частина.
1. Вправи на відновлення.

### **Практичне заняття № 5: Гімнастика.**

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

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

#### **Навчальні питання:**

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

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

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

Інвентар та обладнання: бруси, поперечина, гімнастичні мати.

#### **План проведення заняття:**

- I. Підготовча частина.
  1. ЗРВ, СРВ в русі.
  2. Вправи на розвиток гнучкості.
- II. Основна частина.
  1. Контрольний норматив – підтягування.
  2. Акробатичні вправи.
- III. Заключна частина.
  2. Вправи на відновлення.

### **Практичне заняття № 6: Гімнастика.**

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

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

#### **Навчальні питання:**

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

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

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

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

#### **План проведення заняття:**

- I. Підготовча частина.
  1. ЗРВ, СРВ в русі.
  2. Вправи на розвиток гнучкості.
- II. Основна частина.
  1. Тест – стрибки через скакалку за 1 хв.

2. Тест – гнучкість (нахил тулуба вперед)
  3. Розвиток стрибучості та гнучкості.
- III. Заключна частина.
1. Вправи на відновлення.

### **Практичне заняття № 7: Гімнастика.**

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

Кількість годин 2

Місце проведення спортивно-тренажерний комплекс №1.

#### **Навчальні питання:**

- 1.Підтягування.
- 2.Розвиток сили

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

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

Інвентар та обладнання: бруси, поперечина, гімнастичні мати.

#### **План проведення заняття:**

- I. Підготовча частина.
  1. ЗРВ, СРВ в русі.
  2. Вправи на розвиток гнучкості.
- II. Основна частина.
  1. Підтягування.
  2. Акробатичні вправи.
- III. Заключна частина.
  5. Вправи на відновлення.

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

#### **Основна література:**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навчальний посібник / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брасма-Україна. – 2008. – 632 с.
2. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Ю. М. Саламін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144 с.
3. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін . – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.

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

#### **Допоміжна література:**

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

#### **Інформаційні ресурси в Інтернеті:**

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

