

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я  
КЗВО «ВОЛИНСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ІНСТИТУТ»  
«ЛУЦЬКИЙ БАЗОВИЙ ФАХОВИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ»**



**БАКІКО І.В., БАЗЮК В.Д., ГРЕБІК О.В., ГНІТЕЦЬКИЙ Л.В.**

**ПРАКТИКУМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ  
ОСВІТИ**

*Навчально-методичний посібник*

**Луцьк-2026**

УДК 796(076)

©П 70

*Рекомендований до друку вченою радою Луцького національного технічного університету (протокол № 1 від 29.08.2025 р.).*

**Рецензенти:**

**Пастрик Т.В.** доктор психологічних наук, доцент, в.о. ректора КЗВО «Волинського медичного інституту»;

**Савчук С.А.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету.

Бакіко І.В., Базюк В.Д., Гребік О.В., Гнітецький Л.В. Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Луцьк: ЛНТУ, 2026. 226 с.

У навчально-методичному посібнику подані плани-конспекти практичних занять з фізичного виховання для здобувачів закладів вищої освіти. Висвітлено навчальний матеріал з легкої атлетики, атлетичної гімнастики, волейболу та баскетболу. Розраховано для здобувачів і педагогічних працівників вишів.

ISBN 978-966-940-743-6

УДК 796(076)  
© Бакіко І.В. та ін., 2026  
Навчально-методичне видання

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
<b>I семестр. I модуль</b> .....	6
1.1. Конспекти практичних занять з легкої атлетики.....	6
1.2. Конспекти практичних занять з волейболу.....	27
<b>II модуль</b> .....	54
2.1. Конспекти практичних занять з атлетичної гімнастики.....	54
2.2. Конспекти практичних занять з баскетболу.....	91
<b>II семестр. III модуль</b> .....	111
3.1. Конспекти практичних занять з атлетичної гімнастики.....	111
3.2. Конспекти практичних занять з волейболу.....	155
<b>IV модуль</b> .....	182
4.1. Конспекти практичних занять з баскетболу.....	182
4.2. Конспекти практичних занять з легкої атлетики.....	202
<b>Рекомендована література</b> .....	225

## ВСТУП

Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для усіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану здобувачів у процесі професійної підготовки. Свої функції «Фізичне виховання» найбільш повно реалізує як цілеспрямований педагогічний процес.

Навчальна програма з «Фізичного виховання» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості здобувачів, вмінь та навичок в окремих спортивних дисциплінах (легка атлетика, волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика); виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно-педагогічним принципом робочої навчальної програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на практичних заняттях із здобувачами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Мета дисципліни «Фізичне виховання» – підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

Завдання дисципліни:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
- формування у здобувачів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття здобувачами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості до життєдіяльності й обраної професії;

– придбання здобувачами досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;

– набуття здобувачами здатності до виконання вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик й освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів.

Здійснення фізичного виховання у закладі вищої освіти ґрунтується на:

– загальних соціальних принципів виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності, розвиток життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;

– загально педагогічних принципів: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;

– загально методичних принципів: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності;

– специфічних принципів фізичного виховання: безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, вікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

У процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту. Забороняється використання у фізичному вихованні засобів і методів, пов'язаних з невиправданим ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства й жорстокості.

## І СЕМЕСТР. І модуль

### 1.1. Конспекти практичних занять з легкої атлетики

#### Заняття 1

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики; 2. Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції і правилами змагань; 3. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості; 4. Формувати поставу; 5. Використовувати загартування.

*Виховні:* 1. Виховувати свідоме ставлення до заняття з фізичної культури; 2. Зміцнити здоров'я, цілеспрямованість, наполегливість, дисциплінованість; 3. Застосовувати естетичне ставлення до фізичних вправ і потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

**Очікувані результати навчання:**

**знансвий компонент:**

*характеризує:* особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*називає:* поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості;

**ціннісний компонент:**

*застосовує:* свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших;

**Знансвий і діяльнісний компонент:**

*володіє* методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор;

*виконує (розробляє):* комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<b>I. Організаційний момент</b> Шукування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх. <b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та</b>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною Інструкція з техніки безпеки на заняттях з



Основна частина	1-нахил вліво, ліву руку до плеча; 2-в.п.;	8 р.	Під час нахилу ноги не згинати, дивитись на пряму руку
	3-нахил вправо, праву руку до плеча; 4-в.п.		
	5. В.п.-нахил в широкій стійці, руки в сторони; 1-поворот тулуба наліво, торкаючись правою рукою лівого носка; 2-поворот тулуба направо, торкаючись лівою рукою правого носка; 3-нахил, торкаючись; 4-в.п.	8 р.	Під час поворотів дивитись на однойменну руку, ноги не згинати
	6. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1-пружний нахил вперед; 2-в.п.;	8 р.	Під час нахилів спина прогнута, лікті в сторони
	3-нахил назад; 4-в.п.		
	7. В.п. - широка стійка, руки вперед; 1-змах лівою ногою до правої руки; 2-в.п.;	8 р.	Ноги не згинати
	3-змах правою ногою до лівою руки; 4-в.п.		
	8. В.п. -о.с.:	8 р.	Руки прямі
	1 -нахилений випад уліво, руки вгору; 2-в.п.;		
	3-нахилений випад вправо, руки вгору; 4-в.п.		
9. В.п. -широка стійка, руки за голову; 1-присід на лівій, праву в сторону на п'яту, руки вгору; 2-в.п.;	8 р.	Під час присіду не нахилитись вперед	
3-присід на правій, ліву в сторону на п'яту, руки вгору; 4-в.п.			
10. В.п. -о.с.:	8 р.	Під час нахилу ноги не згинати	
1 -підняти на носки, руки вгору; 2- нахил, торкаючись; 3-присід, руки вперед; 4-в.п.	8 р.		
<b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики</b>	8 р.		

Заключна частина	- розповідь; <b>2. Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції і правилами змагань</b>	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	- розповідь; - показ; - демонстрація;		Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	<b>3. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор</b>	10'	Судити гру
	- гра футбол (ю.); - гра волейбол (д.).		
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>	20'	
	<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Дихальні вправи. 1. Дихальні вправи на місці: В.п. – стійка ноги нарізно; 1-2 – руки вгору, потягнутись – вдих; 3-7 – послідовне опускання кистей, передпліч, плечей, голови, тулуба – видих; 8 – в.п. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.	30-40''	В колону по одному
<b>VIII. Домашнє завдання</b> - повторити техніку виконання низького старту. Прощання. Організований вихід зі стадіону.	1' 40''	В колону по одному	

## Заняття 2

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Ознайомити та розучити техніку виконання бігових рухів в бігу на середні дистанції; 2. Ознайомити та розучити техніку правильного відштовхування в бігу на середні дистанції; 3. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості; 4. Формувати поставу; 5. Використовувати загартування.

*Виховні:* 1. Виховувати свідоме ставлення до заняття з фізичної культури; 2. Зміцнити здоров'я, цілеспрямованість, наполегливість, дисциплінованість.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує:* олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*володіє:* основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; організації та проведення змагань із здобувачами;

*пояснює:* роль фізичної культури у сім'ї; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;

**Ціннісний і діяльнісний компонент:**

*розробляє* програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою викладача); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня власної фізичної підготовленості

*виконує (розробляє):* комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>            Шиккування здобувачів.            Візуальний контроль. Привітання.            Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>            Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i>  <i>Різновиди ходьби:</i>            - на носках, руки на пояс;            - на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені;            на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс;            - у напівприсіді, руки на пояс;            - повним присідом, руки на пояс;  <i>Біг:</i>            - звичайний біг;            - звичайна ходьба;            - спеціальні вправи легкоатлета;            - біг з виносом прямих ніг вперед;            - закиданням гомілки;            - з високим піднімання стегна;</p>	<p>3'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>3'</p> <p>1'</p> <p>5'</p>	<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною</p> <p>Стежити за поставою, темп середній            Стежити щоб руки були на поясі            Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна</p> <p>Тягнути носок</p>



Основна частина	<p>2 - стрибком ноги разом, змінити положення рук.</p> <p>V. Вивчення нового матеріалу</p> <p><b>1. Ознайомити та розучити техніку виконання бігових рухів в бігу на середні дистанції</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техніка «вільного» бігу;</li> <li>- техніка бігу на короткі та середні дистанції</li> </ul> <p><b>2. Ознайомити та розучити техніку правильного відштовхування в бігу на середні дистанції</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 600 м;</li> <li>- 800 м;</li> <li>- 1000 м;</li> <li>- 1500 м.</li> </ul> <p><b>3. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гра футбол (ю.);</li> <li>- гра волейбол (д.).</li> </ul> <p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p>	<p>8 р.</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>2 р.</p> <p>1 р.</p> <p>1 р.</p> <p>1 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
Заключна частина	<p><b>ВІ. Підсумок заняття/рефлексія</b></p> <p>Шикування групи. Вправи на розслаблення.</p> <p>1. Заспокійлива ходьба</p> <p>Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VІІ. Домашнє завдання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пробігти 1000 м. Прощання.</li> </ul> <p>Організований вихід зі стадіону.</p>	<p>20'</p> <p>5'</p> <p>30-40''</p> <p>1 коло</p> <p>1'</p> <p>40''</p>	<p>Судити гру</p> <p>Техніка виконання низького старту</p> <p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>В колону по одному</p>

### Заняття 3

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

**Освітні:** 1. Ознайомити та розучити техніку вільного бігу по прямій на середні дистанції; 2. Ознайомити та закріпити техніку бігу по повороту на середні дистанції; 3. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор.

**Оздоровчі:** 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів.

**Виховні:** 1. Зміцнити здоров'я, цілеспрямованість, наполегливість, дисциплінованість.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує* ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*знає та виконує* правила надання домедичної допомоги при різних травмах; правила безпеки під час занять легкою атлетикою;

**Діяльнісний компонент:**

*виконує:* спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами;

*виконує:* біг 30, 60 м, біг 100 м, серії бігу 3x30 м, 2x100 м, 2x200 м, «човниковий» біг 4x9 м, спортивну ходьбу на 1000 м. Рівномірний біг 1500 м, повільний біг 6 хв.

*виконує:* стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».

*виконує* метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>                      Шиккування здобувачів.                      Візуальний контроль. Привітання.                      Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>                      Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i>  <i>Різновиди ходьби:</i>                      - на носках, руки на пояс;                      - на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені;                      на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс;                      - у напівприсіді, руки на пояс;                      - повним присідом, руки на пояс;</p> <p><i>Біг:</i>                      - звичайний біг;                      - звичайна ходьба;                      - спеціальні вправи легкоатлета;                      - біг з виносом прямих ніг вперед;                      - закиданням гомілки;                      - з високим піднімання стегна;                      - спиною вперед;                      - приставними кроками правим</p>	<p>3'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>3'</p> <p>1'</p> <p>5'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p>	<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною</p> <p>Стежити за поставою, темп середній                      Стежити щоб руки були на поясі                      Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна</p> <p>Тягнути носок</p> <p>Дотримуватись</p>

	<p>боком;  - те саме лівим боком;  - схрестним кроком правим боком;  - те саме лівим боком;  - стрибок в кроці;  - прискорення.  Перешикуння в колону по 4 в русі.  <i>ЗРВ в русі:</i>  1. В.п. - руки вниз;  1 - праву руку вперед;  2 - ліву руку вперед;  3 - руки в сторони, долонями уверх;  4 - в.п.  2. В.п.- те саме;  1-8 - сім кроків і приставити праву ногу;  9 - упор присівши;  10 - упор лежачи;  11-12 - зігнути і розігнути руки;  13-14 - поворот наліво навкруги;  15-16 - в.п.;  17-32 - те саме, але поворот виконати у правий бік.  3. В.п. - те саме;  1-4 - три кроки і приставляючи праву ногу, руки на пояс;  5 - випад лівою ногою в сторону, руки в сторони;  6 - приставити ліву ногу, руки на пояс;  7-8 - те саме, виконати випад правою ногою в сторону.  4. В.п. - те саме;  1-4 - три кроки і махом правою ногою поворот наліво у стійку ноги нарізно, руки в сторони;  5-6 - нахил прогнувшись;  7-8 - випростатися із поворотом направо;  - в.п.;  9-16 - те саме, але виконати поворот наліво.  5. В.п. - руки на поясі;  1-16 -- пересування кроком польки.  6. В.п. - руки вниз;  1-4 - три кроки і приставляючи ногу, руки до плечей;  5 - мах лівою ногою в сторону, руки в сторони;  6 - приставити ліву ногу, руки до</p>	<p>30''  30''  30''  30''  30''  30''  30''  30''  4 р.  8 р.  8 р.  8 р.  8 р.  8 р.</p>	<p>дистанції</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**знаннєвий компонент:**

характеризує та обґрунтовує значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

виконує правила безпеки під час занять легкою атлетикою.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.		Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>		
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> <i>Різновиди ходьби:</i> - на носках, руки на пояс; - на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені; на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс; - у напівприсіді, руки на пояс; - повним присідом, руки на пояс;	30'' 30''	Стежити за поставою, темп середній Стежити щоб руки були на поясі Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна
	<i>Біг:</i> - звичайний біг; - звичайна ходьба; - спеціальні вправи легкоатлета; - біг з виносом прямих ніг вперед; - закиданням гомілки; - з високим піднімання стегна; - спиною вперед;	30'' 30'' 1' 3' 1' 5'	Тягнути носок
	- приставними кроками правим боком; - те саме лівим боком;	30'' 30''	Дотримуватись дистанції

	<p>- схрестним кроком правим боком;  - те саме лівим боком;  - стрибок в кроці;  - прискорення.</p> <p>Перешикуння в колону по 4 в русі.</p> <p><i>ЗРВ біля опори:</i></p> <p>1. В.п. - взявшись правою рукою за опору;  1 - махи лівою ногою вперед назад;  2- В.п.;  3 - те ж саме з іншої ноги, взявшись лівою рукою;  4 - в.п.</p> <p>2. В.п. - взявшись правою рукою за опору;  1 - відведення ноги вбік і приставлення її;  2- те ж саме іншою ногою;  3 - те ж саме з іншої ноги, взявшись лівою рукою;  4 - в.п.</p> <p>3. В.п.- взявшись обома руками за опору;  1 - мах правою ногою вліво і вправо;  2 - в.п.;  3 - те ж з іншої ноги;  4 - в.п.</p> <p>4. В.п. - взявшись обома руками за опору;  1 - підйом ноги зігнутої в коліні і замах назад;  2 - в.п.;  3 - те ж з іншої ноги;  4 - в.п.</p> <p>5. В.п. - праву ногу ставимо на опору;  1 - нахил до лівої ноги обома руками підйом і відведення зігнутих рук в праву сторону;  2 - в.п.;  3 - те ж з іншої ноги;  4 - в.п.</p> <p>6. В.п. - взявшись обома руками за опору, прийнявши упор на носках виконуємо повільний біг з обтяженням.</p>	<p>30''  30''  30''</p> <p>30''  30''  30''  30''  30''</p> <p>4 р.</p> <p>10-15 р.</p> <p>10-15 р.</p> <p>10-15 р.</p> <p>10-15 р.</p> <p>10-15 р.</p> <p>10-15 р.</p> <p>10-15 р.</p>	<p>Слідкувати за синхронністю виконання</p> <p>Вказувати на одночасне виконання</p> <p>Слідкувати за правильним вихідним положенням</p> <p>Слідкувати за амплітудою рухів</p> <p>Стежити за синхронністю та амплітудою рухів</p> <p>Стежити за виконанням команди прямо, щоб ноги в колінах під час бігу були прямі</p>
Основна частина	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b></p> <p><b>1. Ознайомити та закріпити техніку виконання старту та стартового розбігу в бігу на</b></p>	10-15 р.	



## Заняття 5

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Розучити техніку правильного відштовхування при бігу на короткі дистанції; 2. Удосконалити навик в техніці бігу на середні дистанції в цілому; 3. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Виховувати дисциплінованість, наполегливість, рішучість, сміливість; 2. Сприяти вихованню подолання труднощів.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує та обґрунтовує значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем;*

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*виконує правила безпеки під час занять легкою атлетикою.*

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.С. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шукування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.		Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>		
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> <i>Різновиди ходьби:</i>		Стежити за поставою, темп середній
	- на носках , руки на пояс;	30''	Стежити щоб руки були на поясі
	- на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені; на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс;	30'' 1'	Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна
- у напівприсіді, руки на пояс;	30''		
- повним присідом, руки на пояс;	30''		

	<p><i>Біг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайний біг; 3'</li> <li>- звичайна ходьба; 1'</li> <li>- спеціальні вправи легкоатлета; 5'</li> <li>- біг з виносом прямих ніг вперед; 30''</li> <li>- закиданням гомілки; 30''</li> <li>- з високим піднімання стегна; 30''</li> <li>- спиною вперед; 30''</li> <li>- приставними кроками правим боком; 30''</li> <li>- те саме лівим боком; 30''</li> <li>- схрестним кроком правим боком; 30''</li> <li>- те саме лівим боком; 30''</li> <li>- стрибок в кроці; 30''</li> <li>- прискорення. 30''</li> </ul> <p>Перешиккування в колону по 4 в русі. 30''</p> <p><i>ЗРВ на місці:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В.п. – о.с., колові рухи головою: 4 р. 1-4 – вліво; 5-8 – вправо.</li> <li>2. В.п. – о.с., колові рухи руками: 5-6 р. 1-4 – вперед; 5-8 – назад.</li> <li>3. В.п. – ноги нарізно, руки до плечей, колові рухи передпліччям: 5-6 р. 1-4 – вперед; 5-8 – назад.</li> <li>4. В.п. – ноги нарізно, права рука вгорі, махи руками: 5-6 р. 1-2 – права вгорі; 3-4 – ліва вгорі.</li> <li>5. В.п. – ноги нарізно, кисті з замок перед грудьми, колові рухи кистями рук: 5-6 р. 1-4 – вліво; 5-8 – вправо.</li> <li>6. В.п. – широка стійка, руки на поясі, нахили тулуба: 5-6 р. 1 – до лівої ноги; 2 – до середини; 3 – до правої ноги; 4 – в.п.</li> <li>7. В.п. – ноги нарізно, руки вперед-всторони, махи ногами: 5-6 р. 1-2 – ліва рука, права нога; 3-4 – права рука, ліва нога.</li> <li>8. В.п. – о.с.: 5-6 р. 1 – руки вгору; 2 – руки торкаються носків; 3 – присід; 4 – в.п.</li> <li>9. В.п. – о.с., стрибки: Максимальна</li> </ol>		<p>Тягнути носок</p> <p>Дотримуватись дистанції</p> <p>Амплітуда повна, темп середній</p> <p>Амплітуда повна, темп середній</p> <p>Енергійні махи руками. Рука пряма (не згинається в ліктьовому суглобі)</p> <p>Швидкий темп</p> <p>Середній темп</p> <p>Ноги не згинати, руки не опускати, носочки ніг торкаються рук</p> <p>Середній темп</p> <p>Максимальна</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основна частина	<p>1-4 – на правій; 1-4 – на лівій; 1-4 – на двох.</p> <p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b></p> <p><b>1. Розучити техніку правильного відштовхування при бігу на короткі дистанції</b></p> <p>- стартовий розбіг (біг 30 м); - біг по дистанції; - біг із низького старту з переходом до вільного бігу за інерцією.</p> <p><b>2. Удосконалити навик в техніці бігу на середні дистанції в цілому</b></p> <p>- біг з прискоренням на довгих відрізках; - рівномірний біг; - біг на повну дистанцію з різною швидкістю; - пробні забіги.</p> <p><b>3. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор</b></p> <p>- гра футбол (ю.); - гра волейбол (д.).</p>	5-6 р.  10 разів на кожній нозі  5 р. 5 р. 5 р.  3 р.  1000 м 1500 м    10'	амплітуда, повний присід  Середній темп  Слідкувати за технікою виконання    Слідкувати за технікою виконання    Судити гру
Заключна частина	<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b></p> <p>Шиккування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b></p> <p>- рівномірний біг. Прощання. Організований вихід зі стадіону.</p>	30-40'' 1 коло       40''	Розміщення здобувачів в одну шеренгу       В колону по одному

## Заняття 6

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Закріпити техніку вільного бігу на короткі дистанції; 2. Удосконалити витривалість; 3. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор.

*Оздоровчі:* 1. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Сприяти вмінню складати та виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики; 2. Використовувати засоби фізичної культури в позаурочний час.

**Очікувані результати навчання:**

**знансвий компонент:**

*характеризує та обґрунтовує* значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем;

**Знансвий і діяльнісний компонент:**

виконує правила безпеки під час занять легкою атлетикою.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>            Шиккування здобувачів.            Візуальний контроль. Привітання.            Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>            Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i>  <i>Різновиди ходьби:</i>            - на носках, руки на пояс;            - на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені;            на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс;            - у напівприсіді, руки на пояс;            - повним присідом, руки на пояс;  <i>Біг:</i>            - звичайний біг;            - звичайна ходьба;            - спеціальні вправи легкоатлета;            - біг з виносом прямих ніг вперед;            - закиданням гомілки;            - з високим піднімання стегна;            - спиною вперед;            - приставними кроками правим боком;            - те саме лівим боком;            - схрестним кроком правим боком;            - те саме лівим боком;            - стрибок в кроці;            - прискорення.</p>	<p>3'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>3'</p> <p>1'</p> <p>5'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>4 р.</p>	<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною</p> <p>Стежити за поставою, темп середній            Стежити щоб руки були на поясі            Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна</p> <p>Тягнути носок</p> <p>Дотримуватись дистанції</p>



Заключна частина	<b>знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.	30-40'' 1 коло	Розміщення здобувачів в одну шеренгу  В колону по одному
	<b>VIII. Домашнє завдання</b> - біг 100 м. Прощання. Організований вихід зі стадіону.	40''	

## Заняття 7

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Здійснити контроль рухового навичку: біг на 100 м (юнаки, дівчата); 2. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор.

*Оздоровчі:* 1. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Прищеплення інтересу до занять фізичними вправами; 2. Розвивати бажання вести активний спосіб життя; 3. Прищеплювати здобувачам розуміння важливості фізичного розвитку для здоров'я.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує та обґрунтовує* значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*виконує* правила безпеки під час занять легкою атлетикою.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх. <b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною

Підготовча частина	<p>Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b></p> <p><i>Розминка:</i></p> <p><i>Різновиди ходьби:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках , руки на пояс; 30''</li> <li>- на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені; 30''</li> <li>на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс; 1'</li> <li>- у напівприсіді, руки на пояс; 30''</li> <li>- повним присідем, руки на пояс; 30''</li> </ul> <p><i>Біг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайний біг; 3'</li> <li>- звичайна ходьба; 1'</li> <li>- спеціальні вправи легкоатлета; 5'</li> <li>- біг з виносом прямих ніг вперед; 30''</li> <li>- закиданням гомілки; 30''</li> <li>- з високим піднімання стегна; 30''</li> <li>- спиною вперед; 30''</li> <li>- приставними кроками правим боком; 30''</li> <li>- те саме лівим боком; 30''</li> <li>- схрестним кроком правим боком; 30''</li> <li>- те саме лівим боком; 30''</li> <li>- стрибок в кроці; 30''</li> <li>- прискорення. 4 р.</li> </ul>		<p>Стежити за поставою, темп середній</p> <p>Стежити щоб руки були на поясі</p> <p>Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна</p> <p>Тягнути носок</p> <p>Дотримуватись дистанції</p>
Основна частина	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b></p> <p><b>1. Здійснити контроль рухового навичку: біг на 100 м</b> 30'</p> <p><b>2. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гра футбол (ю.); 10'</li> <li>- гра волейбол (д.).</li> </ul>		<p>Слідкувати за чіткістю виконання контрольного нормативу</p> <p>Судити гру</p>
Заключна частина	<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b></p> <p>Шикуння групи. Заспокійлива ходьба. 30-40''</p> <p>Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. 40''</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b></p> <p>- біг на середню дистанцію.</p> <p>Прощання. Організований вихід зі стадіону.</p>		<p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>В колону по одному</p>

## Заняття 8

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Здійснити контроль рухового навику: біг на 1000 м (дівчата); біг на 1500 м (юнаки); 2. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор.

*Оздоровчі:* 1 Зміцнити здоров'я.

*Виховні:* 1. Формувати уявлення про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей та професійних потреб.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

характеризує та обґрунтовує значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

виконує правила безпеки під час занять легкою атлетикою.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> <i>Різновиди ходьби:</i> - на носках, руки на пояс; - на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені; на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс; - у напівприсіді, руки на пояс; - повним присідом, руки на пояс;</p> <p><i>Біг:</i></p>	<p>3'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>30''</p> <p>30''</p>	<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною</p> <p>Стежити за поставою, темп середній Стежити щоб руки були на поясі Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна</p>

Основна частина	- звичайний біг;	3'	Тягнути носок	
	- звичайна ходьба;	1'		
	- спеціальні вправи легкоатлета;	5'		
	- біг з виносом прямих ніг вперед;	30''		
	- закиданням гомілки;	30''		
	- з високим піднімання стегна;	30''		
	- спиною вперед;	30''		
	- приставними кроками правим боком;	30''		Дотримуватись дистанції
	- те саме лівим боком;	30''		
	- схрестним кроком правим боком;	30''		
- те саме лівим боком;	30''			
- стрибок в кроці;	30''	Слідкувати за чіткістю виконання контрольного нормативу		
- прискорення.	4 р.			
<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>				
<b>1. Здійснити контроль рухового навичку: біг на 1000 м (дівчата); біг на 1500 м (юнаки)</b>	30'			
<b>2. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор</b>		Судити гру		
- гра футбол (ю.);	10'			
- гра волейбол (д.).				
<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>		Розміщення здобувачів в одну шеренгу		
<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b>	30-40''			
Шикування групи. Заспокійлива ходьба.	40''			
Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.				
<b>VIII. Домашнє завдання</b>		В колону по одному		
- скласти комплекс вправ для легкоатлетів. Прощання.				
	Організований вихід зі стадіону.			

## 1.2. Конспекти практичних занять з волейболу

### Заняття 9

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях в спортивному залі; 2. Ознайомити з правилами гри у волейбол; 3. Ознайомити з технікою стійок і переміщень в захисті й нападі.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Формувати поставу.

*Виховні:* 1. Виховувати свідоме ставлення до заняття з волейболу.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує:* особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

називає: поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості;

**Ціннісний компонент**

свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

володіє методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор;

виконує (розробляє): комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізацію у майбутній професії.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток, стійки.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).

3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.		Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>		Інструкція з техніки безпеки на заняттях з волейболу
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> <i>Різновиди ходьби:</i>		
	- на п'ятах, руки догори;	30''	Спина пряма, слідкувати за осанкою.
	- на носках, за головою;	30''	Темп виконання середній
	- на зовнішній стороні стопи, руки на поясі;	30''	
- на внутрішній стороні стопи, руки на поясі;	30''		
- перекатом з п'яти на носок;	30''		
- прискорена.	1'		
	<i>Біг:</i>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайний;</li> <li>- приставним кроком лівим боком;</li> <li>- приставним кроком правим боком;</li> <li>- спиною вперед;</li> <li>- із згинанням гомілки;</li> <li>- із високим підніманням стегна;</li> <li>- з виносом прямих ніг;</li> <li>- звичайним;</li> <li>- ходьба.</li> </ul> <p><i>ЗРВ в русі:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В.П.- руки перед грудьми в «замок», колові рухи кистями.</li> <li>2. В.П.- руки перед грудьми в «замок», під кожен крок: <ul style="list-style-type: none"> <li>1-руки вперед;</li> <li>2-в.п.;</li> <li>3-вгору;</li> <li>4-в.п.</li> </ul> </li> <li>3. В.п. - руки в сторони, колові рухи передпліччями: <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4 назовні;</li> <li>5-8 всередину.</li> </ul> </li> <li>4. В.п. - руки на поясі, нахили голови під кожен крок: <ul style="list-style-type: none"> <li>1-вперед;</li> <li>2-назад;</li> <li>3-вправо;</li> <li>4-вліво.</li> </ul> </li> <li>5. В.п.- руки вгору: <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4 колові рухи руками вперед;</li> <li>1-4 колові рухи руками назад.</li> </ul> </li> <li>6. В.П.- права рука вгорі, ліва вниз. Зміна положення рук під кожен крок.</li> <li>7. В.п.- руки перед грудьми в «замок»: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - повороти тулуба вліво;</li> <li>2 - те саме вправо.</li> </ul> </li> <li>8. Те саме продовжувати з випадками</li> <li>9. В.п.- руки на поясі: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - крок лівою, нахил вліво, права рука вгору;</li> <li>2 - крок правою, нахил вправо, ліва вгору.</li> </ul> </li> <li>10. Стрибки на одній нозі: <ul style="list-style-type: none"> <li>- правій;</li> <li>- лівій;</li> <li>- двох.</li> </ul> </li> <li>11. Ходьба на відновлення дихання: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, руки вгору, вдих;</li> </ul> </li> </ol>	2'	<p>Дистанція два кроки</p> <p>Відновлення дихання Максимальна амплітуда Руки повністю випрямляємо</p> <p>Прогнутися в спині</p> <p>Темп виконання наростаючий</p> <p>Темп виконання повільний</p> <p>Темп виконання середній, руки прямі, максимальна амплітуда руху</p> <p>Темп виконання наростаючий, руки прямі</p> <p>Темп виконання середній. Виконувати ривками Збільшувати амплітуду</p> <p>Темп виконання повільний Максимальна амплітуда руху</p> <p>Підстрибувати якомога вище</p> <p>Слідкувати за диханням</p>
	30''	
	30''	
	30''	
	30''	
	30''	
	30''	
	30''	
	1'	
	1'	
	самостійно	
6-8 р.		
6-8 р.		
6-8 р.		
6-8 р.		
6-8 р.		
6-8 р.		
6-8 р.		
6-8 р.		
6-8 р.		
10 р. на кожній		

Основна частина	- опустити, видих. <b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях в спортивному залі</b> - розповідь;	1'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	<b>2. Ознайомити з правилами гри у волейбол</b> - розповідь.	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	<b>3. Ознайомити з технікою стійок і переміщень в захисті й нападі</b> - розповідь;	10'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- показ;		
	- демонстрація;	15'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- біг на 10-30 м з максимальною швидкістю обличчям вперед, боком; (правим, лівим) вперед, схрестним кроком; спиною вперед;		
	- прискорення під час бігу різними способами на майданчику: від лийцьової лінії до лінії нападу, із середини майданчика до сітки, і по діагоналі майданчика із зони (в зону 4, із зони 5 в зону 2);	5'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- біг різними способами із зміною напрямку (оббігати стійки, набивні м'ячі, здобувачів у колоні);	5'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- біг із зупинками і прискореннями з місця по прямій, із зміною напрямку, такий самий біг на майданчику;	5'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- за зоровим сигналом біг 10-15 м з різних вихідних положень: стійка волейболіста (обличчям, боком, спиною до стартової лінії), сидячи, лежачи обличчям вгору і вниз (щодо стартової лінії волейболіст буває в різноманітних положеннях);	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
- біг із зупинками та зміною напрямку: «Човниковий» біг на відстань 5-10 м;	5'		
- зміна способу переміщення за зоровим (звуковим) сигналом: звичайна ходьба, приставними кроками, присідом, спиною вперед, стрибками на одній або на двох ногах, звичайний біг;		Слідкувати за чіткістю виконання	
- поєднання різних видів вправ, наприклад, за сигналом підкидати м'яч вгору під час бігу з прискоренням самий біг на	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання	

Заключна частина	майданчику; - за зоровим сигналом біг на 10-15 м з різних вихідних положень: стійка волейболіста (3-5 м за другим сигналом опускати м'яч вниз – зупинка). - навчальна гра.	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Дихальні вправи.	3 р.	Судити гру
	1. Дихальні вправи на місці: В.п. – стійка ноги нарізно; 1-2 – руки вгору, потягнутись – вдих; 3-7 – послідовне опускання кистей, передпліч, плечей, голови, тулуба – видих; 8 – в.п.	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - повторити техніку стійок і переміщень у волейболі. Прощання. Організований вихід із залу.	5'	В колону по одному

## Заняття 10

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Розвивати координаційні здібності; 2. Розучити техніку стійок і переміщень у волейболі; 3. Ознайомити з технікою передач та прийому м'яча зверху двома руками.

*Оздоровчі:* 1. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Прищепити інтерес до занять фізичними вправами; 2. Сприяти бажанню вести активний спосіб життя; 3. Сприяти розумінню важливості фізичного розвитку для здоров'я.

**Очікувані результати навчання:**

**знансвий компонент:**

*характеризує:* олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*володіє* основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; організації та проведення змагань із здобувачами;

*пояснює:* роль фізичної культури у сім'ї; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;

**Ціннісний і діяльнісний компонент**

розробляє програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою викладача); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня власної фізичної підготовленості;  
виконує (розробляє): комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток, бар'єр.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).

3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною	
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>			
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.			
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> <i>Різновиди ходьби:</i>			
	- на п'ятах, руки догори;		30''	Спина пряма, слідкувати за осанкою. Темп виконання середній
	- на носках, за головою;		30''	
	- на зовнішній стороні стопи, руки на поясі;		30''	
	- на внутрішній стороні стопи, руки на поясі;		30''	
	- перекатом з п'яти на носок;		30''	
	- прискорена.		1'	
<i>Біг:</i>				
- звичайний;	2'			
- приставним кроком лівим боком;	30''			
- приставним кроком правим		Дистанція два кроки		

Основна частина	боком;	30''	
	- спиною вперед;		
	- із згинанням гомілки;	30''	
	- із високим підніманням стегна;	30''	
	- з виносом прямих ніг;	30''	
	- звичайним;		
	- ходьба.	30''	
	<i>ЗРВ з м'ячем:</i>	1'	
	1. В.п. – о.с., м'яч перед грудьми:	1'	
	1-3 - ліва нога назад на носок, руки вгору, назад;	6-8 р.	Під час прогинання дивитися на м'яч
4 - В.п.;			
5-7 - теж саме з правої ноги;			
8 - в.п.			
2. В.п. – о.с., м'яч перед грудьми, вправа «вісімка»:	6-8 р.	Звернути увагу на осанку, п'яти від підлоги не відривати	
1 - м'яч вперед, вліво, до себе;			
2 - в.п.;			
3 - м'яч вперед, вправо, до себе;			
4 - в.п.			
3. В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч вгору, вправа «лісоруб»:	6-8 р.	Нахили тулуба виконуються активно	
1-3 – нахил тулуба вперед, махи руками вперед, вниз, назад між ногами;			
4 - в.п.			
4. В.п. – о.с., м'яч внизу;			
1 - присісти, м'яч вгору;	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправи	
2 - В.п.;			
3 - те ж саме;			
4 - в.п.			
Вимір ЧСС	3'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу	
<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>			
<b>1. Розвивати координаційні здібності</b>			
- акробатичний стрибок, перекид через перешкоду, після короткого розбігу стрибок у «вікно», відштовхування від пружинного містка, стрибок на канат, піднімання по канату до певної позначки, зіскакування і точне приземлення, заключний ривок до фінішу;	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання	
- з положення лежачи на спині за сигналом встати, зробити короткий розбіг (3-4 м), потім - стрибок через бар'єр, відразу перелізти через гімнастичну колоду, зробити ривок на 5-7 м, залізти на гімнастичну стінку і торкнутися, рукою позначки - злізти на підлогу і зробити	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання	

<p>заклучний ривок до фінішу;  - гравці розмішуються попарно обличчям один до одного на відстані 6-8 м. Першу передачу виконують над собою, другу партнерові, після чого гравець робить перекид уперед або назад\$  - один з гравців стоїть з м'ячем під сіткою, інший – на лицьовій лінії в різних вихідних положеннях. Перший гравець виконує удар об підлогу, другий після того, як м'яч відскочить від підлоги, повинен встати і зробити передачу партнерові.</p> <p><b>2. Розучити техніку стійок і переміщень у волейболі</b></p> <p>- біг на 10-30 м з максимальною швидкістю обличчям вперед, боком; (правим, лівим) вперед, схрестним кроком; спиною вперед;</p> <p>- прискорення під час бігу різними способами на майданчику: від лицьової лінії до лінії нападу, із середини майданчика до сітки, і по діагоналі майданчика із зони (в зону 4, із зони 5 в зону 2);</p> <p>- біг різними способами із зміною напрямку (оббігати стійки, набивні м'ячі, здобувачів у колоні);</p> <p>- біг із зупинками і прискореннями з місця по прямій, із зміною напрямку, такий самий біг на майданчику;</p> <p>- за зоровим сигналом біг 10-15 м з різних вихідних положень: стійка волейболіста (обличчям, боком, спиною до стартової лінії), сидячи, лежачи обличчям вгору і вниз (щодо стартової лінії волейболіст буває в різноманітних положеннях);</p> <p>- біг із зупинками та зміною напрямку: «Човниковий» біг на відстань 5-10 м;</p> <p>- зміна способу переміщення за зоровим (звуковим) сигналом: звичайна ходьба, приставними кроками, присідом, спиною вперед, стрибками на одній або на двох ногах, звичайний біг;</p> <p>- поєднання різних видів вправ,</p>	8-10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	8-10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання

<p>наприклад, за сигналом підкидати м'яч вгору під час бігу з прискоренням самий біг на майданчику;</p> <p>- за зоровим сигналом біг на 10-15 м з різних вихідних положень: стійка волейболіста (3-5 м за другим сигналом опускати м'яч вниз – зупинка).</p> <p><b>3. Ознайомити з технікою передач та прийому м'яча зверху двома руками</b></p> <p>- розповідь;</p> <p>- показ;</p> <p>- демонстрація;</p> <p>- передачі:</p> <p>- двома руками на місці;</p> <p>- двома руками зверху після переміщення;</p> <p>- двома зверху назад (за голову) на місці;</p> <p>- двома зверху в стрибку;</p> <p>- однією рукою зверху над собою в стрибку;</p> <p>- почергове виконання різних способів передач;</p> <p>- приймання:</p> <p>- двома руками знизу на місці;</p> <p>- двома руками знизу з виступом;</p> <p>- двома руками знизу назад після переміщення;</p> <p>- двома руками знизу на місці;</p> <p>- двома руками знизу назад після переміщення;</p> <p>- однією рукою знизу в падінні назад з перекатом на спину;</p> <p>- одною знизу в падінні в сторону на стегно і бік;</p> <p>- одною знизу в падінні вперед на руки з послідувачим перекатом на груди;</p> <p>- почергове виконання різних способів приймання в залежності від напрямку і швидкості руху м'яча;</p> <p>- приймання і передача м'яча: м'яч летить з малою швидкістю (двома руками зверху) вперед з місця; те саме вперед після переміщення; м'ячів швидкісних (двома руками знизу вперед) з місця, двома руками знизу вперед після переміщення.</p>	1 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	1 р.	
	5'	Слідкувати за чіткістю виконання
	2'	
	2'	
	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	2'	
	2'	
	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	2'	
	2'	
	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	2'	
	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	2'	Судити гру

Заклучна частина	- навчальна гра. <b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - повторити техніку передач та прийому м'яча зверху двома руками у волейболі. Прощання. Організований вихід із залу.	5'	

## Заняття 11

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Ознайомити з технікою передач м'яча знизу двома руками; 2. Розучити техніку передач та прийому м'яча зверху двома руками; 3. Ознайомити з технікою подач м'яча у волейболі.

*Оздоровчі:* 1. Підвищити функціональні можливості здобувачів.

*Виховні:* 1. Виховувати в здобувачів навички колективних дій у гри волейбол.

**Очікувані результати навчання:**

**знансвий компонент:**

*характеризує та аналізує* досягнення українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила безпеки; *називає та пояснює* фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол;

**Ціннісний і діяльнісний компонент:**

*виконує* показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; *дотримується* правил безпеки життєдіяльності.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

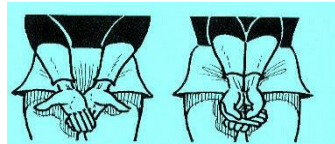

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.		Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною	
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>			
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'		
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> <i>Різновиди ходьби:</i>			Спина пряма, слідкувати за осанкою. Темп виконання середній
	- на п'ятах, руки догори;	30''		
	- на носках, за головою;	30''		
	- на зовнішній стороні стопи, руки на поясі;	30''		
	- на внутрішній стороні стопи, руки на поясі;	30''		
	- перекатом з п'яти на носок;	30''		
	- прискорена.	1'		
	<i>Біг:</i>			Дистанція два кроки
	- звичайний;	2'		
	- приставним кроком лівим боком;	30''		
- приставним кроком правим боком;	30''			
- спиною вперед;				
- із згинанням гомілки;	30''			
- із високим підніманням стегна;	30''			
- з виносом прямих ніг;	30''			
- звичайним;				
- ходьба.	30''			
<i>ЗРВ на місці:</i>	1'			
1. В.п. - руки зігнуті перед собою;	1'			
1-4 колові рухи передпліччями вперед;				
5-8 колові рухи передпліччями назад.				
2. В.п. - руки вгору;	6-8 р.		Підготувати м'язову систему для виконання вправ основної частини заняття	
1-4 колові рухи руками вперед;			Фронтальний метод.	
5-8 колові рухи руками назад.			Стежити за поставою, за правильним виконанням вправ	
3. В.п. - руки на поясі;	6-8 р.		Спину тримати рівно та намагатися виконувати з максимальною амплітудою	
1-3 – нахил тулуба вперед;				
4 - в.п.				
4. В.п. - руки на пояс;	6-8 р.			
1- випад правою ногою вперед, правою рукою торкнутися лівої п'ятки;				

Основна частина	<p>2- в.п.;  3- випад лівою ногою вперед, лівою рукою торкнутися правої п'ятки;  4- в.п.  5. В.п. - руки за спиною, пальці переплетені в «замок»;  1-нахил вперед, руки в гору  2-в.п.;  3-4 те ж саме.  6. В.п. - о.с.  1- упор присівши;  2- упор лежачи;  3- упор присівши;  4- в.п.  7. Стрибкові вправи:  - на правій нозі;  - на лівій нозі;  - на двох ногах.</p>	6-8 р.	При виконанні нахилу ноги не згинати, спину тримати рівно паралельно підлозі. Руки намагатися звести максимально вперед. Ноги разом. Виконувати за рахунком. Тулуб прямо.
	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b>  <b>1. Ознайомити з технікою передач м'яча знизу двома руками</b>  - розповідь;  - показ;  - демонстрація;  - в.п. - ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб незначно нахилений вперед, руки в ліктьових і променезап'ясткових суглобах випрямлені, кисті з'єднані в «замок» і розташовуються перпендикулярно траєкторії польоту м'яча, при наближенні м'яча ноги розгинаються разом з незначним рухом руками вперед-вгору; удар по м'ячу виконують передпліччям;  - імітаційні вправи прийому м'яча знизу на місці та після переміщення;  - після підкидання м'яча вірно розташувати руки під м'ячем і виконати прийом знизу;  - прийом знизу над собою після відскоку м'яча від підлоги;  - з точного кидка викладача вернути м'яч нижньою передачею;  - кидок м'яча в стіну, підставити під нього руки, направити його в стіну, піймати м'яч.</p>	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	<p><b>2. Розучити техніку передач та прийому м'яча зверху двома</b></p>	10 р. на кожній	Слідкувати за чіткістю виконання
		5'	
		6-8 р.	
	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання	
	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання	

Заключна частина	<b>руками</b> Двукратне та багатократне виконання верхньої передачі:	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	- над собою;	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	- в стінку;	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	- один гравець накидає інший виконує прийом зверху;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- передачі після накинутого партнером м'яча (спочатку - точно гравцеві, а потім - перед ним і в сторону від нього);	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- один гравець кидає м'яч об підлогу інший верхньою передачею повертає йому назад;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- прийом і передача м'яча зверху в парах.	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- прийняти м'яч знизу двома руками - передати партнерові зверху двома руками;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- після прийому м'яча знизу підняти м'яч вгору над собою і ударом ладоні по м'ячу направити його партнерові;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- багаторазові верхні передачі і прийом м'яча через сітку.	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>3. Ознайомити з технікою подач м'яча у волейболі</b>	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- розповідь;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- показ;	3-4 р.	
	- демонстрація;	3-4 р.	
- в.п. і підкидання м'яча;	3-4 р.		
- підкидання м'яча і замах;	3-4 р.		
- імітація нижньої прямої подачі без м'яча;	3-4 р.		
- імітація нижньої прямої подачі з м'ячем, ловлячи його лівою рукою одночасно з ударом;	3-4 р.	Слідкувати за чіткістю виконання	
- нижня пряма подача в стіну;	10 р.		
- те саме, але верхня подача.	5'		
- навчальна гра.	5'		
<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>		Слідкувати за чіткістю виконання	
<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба.	5'	Судити гру	
Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.		Розміщення здобувачів в одну шеренгу	
<b>VIII. Домашнє завдання</b> - повторити техніку подач м'яча у волейболі. Прощання. Організований вихід із залу.		В колону по одному	

## Заняття 12

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Розучити технікою передач та прийому м'яча знизу двома руками; 2. Закріпити навички в техніці передач м'яча зверху двома руками; 3. Розучити техніку прямої подачі м'яча.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості; 4. Формувати поставу.

*Виховні:* 1. Популяризувати спортивну гру у волейбол.

**Очікувані результати навчання:**

**знансвий компонент:**

*характеризує* роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань;

**Ціннісний компонент:**

*пояснює* суддівство змагань; чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методику самостійних занять фізичними вправами;

*обґрунтовує:* поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).

3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх. <b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною

Підготовча частина	<p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b></p> <p><i>Розминка:</i></p> <p><i>Різновиди ходьби:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на п'ятах, руки догори; 30''</li> <li>- на носках, за головою; 30''</li> <li>- на зовнішній стороні стопи, руки на поясі; 30''</li> <li>- на внутрішній стороні стопи, руки на поясі; 30''</li> <li>- перекастом з п'яти на носок; 30''</li> <li>- прискорена. 1'</li> </ul> <p><i>Біг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайний; 2'</li> <li>- приставним кроком лівим боком; 30''</li> <li>- приставним кроком правим боком; 30''</li> <li>- спиною вперед; 30''</li> <li>- із згинанням гомілки; 30''</li> <li>- із високим підніманням стегна; 30''</li> <li>- з виносом прямих ніг; 30''</li> <li>- звичайним; 30''</li> <li>- ходьба. 1'</li> </ul> <p><i>ЗРВ на місці:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. В.п. - о.с., колові рухи рук у променево-зап'ясткових суглобах (можливо з гантелями); 6-8 р.</li> <li>2. В.п. - о.с. Відштовхування від стіни, акцентуючи рухи кистей. Спиратися на стіну всією долонею (можна тільки кінчиками пальців); 6-8 р.</li> <li>3. В.п. - упор лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (віджимання); 6-8 р. до відмови</li> <li>4. В.п. - упор лежачи, відштовхування від підлоги з оплеском долонями, приземлення на напівзігнуті руки; 6-8 р.</li> <li>5. В.п. - упор лежачи; пересування руками вперед-назад, направо, наліво (можна на пальцях рук); 6-8 р.</li> <li>6. В.п. - упор лежачи; спираючись на пальці рук; 6-8 р.</li> <li>7. В.п. - о.с. Колові рухи тулубом в різних напрямках; 6-8 р.</li> <li>8. В.п. - о.с. Нахил тулуба; 1 - вперед; 10 р.</li> <li>2 - назад;</li> <li>3 - направо;</li> <li>4 - наліво.</li> <li>9. Вистрибування в гору із напівприсіду. 10 р.</li> <li>10. Вистрибування в гору з</li> </ul>		<p>Спина пряма, слідкувати за осанкою.</p> <p>Темп виконання середній</p> <p>Дистанція два кроки</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p>
--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основна частина	присіду.	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання	
	11. Присідання;	10 р.		
	12. Випади;	10 р.		
	13. Стрибки на одній нозі;	10 р.		
	14. Присідання на одній нозі;	10 р.		
	15. Стрибки на двох ногах направо-наліво, вперед-назад через предмети (м'ячі).	10 р.		
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>	10 р.		
	<b>1. Розучити технікою передач та прийому м'яча знизу двома руками</b>			
	- після підкидання м'яча вірно розташувати руки під м'ячем і виконати прийом знизу;	6-8 р.		Слідкувати за чіткістю виконання
	- прийом знизу над собою після відскоку м'яча від підлоги;	6-8 р.		
	- з точного кидка викладача вернути м'яч нижньою передачею;	6-8 р.		Слідкувати за чіткістю виконання
	- кидок м'яча в стіну, підставити під нього руки, направити його в стіну, піймати м'яч.	6-8 р.		
	- виконання нижньої передачі над собою;	6-8 р.		
	- виконання нижньої передачі в стінку;	6-8 р.		
- виконання нижньої передачі в парах:	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання		
- один гравець накидає інший виконує прийом знизу;	6-8 р.			
- один гравець кидає м'яч об підлогу інший нижньою передачею повертає йому назад;	6-8 р.			
- прийом м'яча знизу в парах.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання		
<b>2. Закріпити навик в техніці передач м'яча зверху двома руками</b>	6-8 р.			
- імітація передачі зверху;	5'	Слідкувати за чіткістю виконання		
- передачі підвішеного м'яча;				
- передача над собою після власного підкидання м'яча;	10 р.			
- передача з зміною висоти та вихідного положення;	10 р.			
- біля стіни: передача з зміною висоти, відстані;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання		
- біля стіни: одна передача над собою, інша в «ціль»;	10 р.			
- передача м'яча в стіну після відскоку від підлоги;	10 р.			
- передача м'яча з рухом вперед в сторони;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання		
- передача м'яча звичайна;	10 р.			
- передача м'яча за трьома				

траекторіями – низькою, середньою, високою;	10 р.	
- передачі:	10 р.	
- вздовж сітки;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
- через сітку;	10 р.	
- зі зміною відстані та напрямку;	10 р.	
- за зоровим сигналом;	10 р.	
- в трійках – «трикутником».	10 р.	
<b>3. Розучити техніку прямої подачі м'яча</b>	10 р.	
- подачі з-за лицьової лінії через сітку;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
- гравці стоять парами на бокових лініях, по черзі роблять прямі подачі, поступово збільшуючи силу удару. Спочатку один виконує 10 подач, другий приймає їх, потім - навпаки. Вправа ускладнюється: гравці виконують передачі після швидкого переміщення; знову - серія подач і прийомів (так 2-3 зміни);	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
- багаторазове виконання верхньої прямої подачі на точність;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
- багаторазове виконання верхньої прямої подачі «на силу»;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
- багаторазове виконання верхньої прямої подачі в найбільш уразливе місце майданчика (уздовж бокових ліній, на передню лінію і на 1-1,5 м від лицьової лінії);	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
- один гравець виконує подачу на точність у зону 5, де інший приймає і спрямовує м'яч партнерові біля сітки. Останній знову виходить на подачу. Той, хто виконав подачу, вибігає на майданчик, імітує різні захисні дії (переміщення, падіння), нападаючі удари, блокування, після чого знову робить націлену подачу. Виконавши 8-12 подач, гравці міняються місцями;	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
- подачі, що спрямовують м'яч на гімнастичні мати, покладені в зонах 1, 2, 4, 5, а потім в зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
- подача в простір між двома гравцями, за гравців, глибоко в зони 5 чи 1;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
- подачі в умовах навчальних ігор;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
- змагання на кількість подач які виконуються без помилок;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання

Заключна частина	- чергування різних способів подач. - навчальна гра. <b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Дихальні вправи. 1-4 – вдих, руки – вгору; 1-4 – видих, руки – до низу. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - повторити техніку прямої подачі м'яча. Прощання. Організований вихід із залу.	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
		5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу  В колону по одному

### Заняття 13

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Закріпити навички в техніці передач м'яча над собою на місці у волейболі; 2. Закріпити навички в техніці нижньої прямої подачі м'яча.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Сприяти прищепленню інтересу до занять волейболом.

**Очікувані результати навчання:**

**знансвий компонент:**

*характеризує* роль та місце волейболу у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань;

**Ціннісний компонент:**

*пояснює* суддівство змагань; чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методика самостійних занять фізичними вправами;

*обґрунтовує:* поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.



2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.


2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.


*Інтернет-ресурси:*




1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).
2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).
3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>            Шикування здобувачів.            Візуальний контроль. Привітання.            Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>            Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i>  <i>Різновиди ходьби:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на п'ятах, руки догори;</li> <li>- на носках, за головою;</li> <li>- на зовнішній стороні стопи, руки на поясі;</li> <li>- на внутрішній стороні стопи, руки на поясі;</li> <li>- перекатом з п'яти на носок;</li> <li>- прискорена.</li> </ul> <p><i>Біг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайний;</li> <li>- приставним кроком лівим боком;</li> <li>- приставним кроком правим боком;</li> <li>- спиною вперед;</li> <li>- із згинанням гомілки;</li> <li>- із високим підніманням стегна;</li> <li>- з виносом прямих ніг;</li> <li>- звичайним;</li> <li>- ходьба.</li> </ul> <p><i>ЗРВ в парах (без предметів):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В.п. - стоячи обличчям один до одного. Гра «Ладушки».</li> <li>2. В.п. - стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера.            1-3 – пружинні нахили вперед            4 – В.п.            Затриматися в положенні нахилу (статична вправа).</li> <li>3. В.п. - стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера.            1-24 – піднімання-опускання на</li> </ol>	<p>3'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>2'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p>	<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною</p> <p>Спина пряма, слідкувати за осанкою.            Темп виконання середній</p> <p>Дистанція два кроки</p>  

	<p>носки. Затриматися в положенні «на носках» (статична вправа).</p> <p>4. В.п. – стоячи спиною один до одного, руки догори, з'єднані. 1 - крок правою вперед, прогнутися; 2 - в.п. 3-4 – те ж лівою. (можливе виконання вправи руки в сторони) Затриматися в положенні «прогнувшись» (статична вправа).</p> <p>5. В.п. – стоячи обличчям один до одного, руки в сторони, з'єднані. 1-16 – нахили вліво-вправо; 17-32 – те ж, стоячи спиною один до одного. Затриматися в положенні нахилу (статична вправа).</p> <p>6. В.п. – стоячи обличчям один до одного, руки донизу, з'єднані. 1-2 – прокручування вправо; 3-4 – те ж вліво.</p> <p>7. В.п. – стоячи обличчям один до одного, руки зігнуті, з'єднані в замок, права нога попереду. 1-32 – згинання та розгинання рук з протидією.</p> <p>8. В.п. – стоячи обличчям один до одного, руки з'єднані під ліктями. 1 – нахил одного з партнерів вперед, піднімаючи іншого на спину; 2 – В.п. 3-4 – те ж саме, міняючись ролями.</p> <p>9. В.п. – стоячи обличчям один до одного, руки з'єднані під ліктями. 1-2 – одночасне присідання. Затриматися в положенні напівприсіду (статична вправа).</p> <p>10. В.п. – стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера. 1-12 – махи назад правою ногою; 13-24 – те ж лівою. Затриматися в положенні маху (статична вправа).</p> <p>11. В.п. – стоячи правим боком до партнера, рука на плечі партнера. 1-12 – махи лівою ногою вперед – назад; 13-24 – те ж лівою.</p>	<p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

<p>Затриматися в положенні маху (статична вправа).</p> <p>12. В.п. – о.с. 1- сидячи ноги нарізно, 2- стоячи позаду руки на плечах партнера. 1-24 – пружні нахили вперед з допомогою партнера; 25-48 – теж зі зміною ролей партнерів.</p> <p>13. В.п.– стоячи 1- правим, 2- лівим боком один до одного, руки з'єднані. Утримування рівноваги: стопи поруч, руки випрямлені.</p> <p>14. В.п.– сидячи на підлозі стопами один до одного, руки з'єднані. Перетягування (завдання: 1- відірвати напарника від підлоги не роз'єднуючи рук, 2- теж саме не згинаючи ніг у колінних суглобах).</p> <p>15. В.п.– сидячи на підлозі спиною один до одного. Перештовхування (завдання: перештовхати партнера до зазначеної лінії не відриваючи тазу від підлоги).</p> <p>16. В.п.– сидячи на підлозі обличчям один до одного, стопи з'єднані, упор позаду. Згинання та розгинання ніг з супротивом.</p> <p>17. В.п.– 1- лежачи на підлозі, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах, 2 – стоячи на колінах, утримує партнера за коліна. 1-20 – підйом тулуба в сід. 20-40 – теж саме зі зміною ролей партнерів.</p> <p>18. В.п.– 1- лежачи на підлозі, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах, 2 – стоячи на колінах, утримує партнера за коліна. Одночасне піднімання тулуба в сід утримуючись один за одного правими (лівими) ногами. Затриматися в положенні напівпідйому (статична вправа).</p> <p>19. «Чехарда». В.п.– 1- упор</p>	<p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

	<p>напівприсівши, руки на колінах, підборіддя притиснуте до грудей. 2- О.с. 2-ий виконує стрибок «ноги нарізно» через партнера і приймає вихідну стійку першого номера. 1-ий номер виконує теж саме. 20. «Тачки» В.п.–1-упор лежачи, 2- тримає партнера за ноги. Пара пересувається до зазначеної лінії, де партнери міняються ролями та повертаються назад. 21. В.п.–1-упор лежачи, 2- тримає партнера за ноги. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Затриматися в положенні «зігнувши руки» (статична вправа). 22. В.П. - стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера. Перештовхування. 23. «Пістолет» В.п. - стоячи обличчям один до одного на лівій нозі, права вперед, права рука на правому плечі партнера, лівою тримати ногу партнера. Присідання на 1 нозі. Затриматися в вихідному, або будь-якому іншому положенні на певний час, утримуючи рівновагу (статичні вправи). 24. Присідання на 2 ногах (одночасне почергове), руки на плечах партнера. 25. В.п.– 1-лежачи обличчям донизу, руки вперед, 2- О.с. Пружинні піднімання партнера за руки. Доцільно після виконання 10-12 пружинних підйомів затримати у максимально прогнутому положенні на 5-7 сек. 26. В.п.– 1-лежачи обличчям донизу, руки за головою, 2- утримує за ноги. Затриматися в положенні максимального прогину (статична вправа). 27. В.П.– 1-лежачи , обличчям один до одного. Армреслінг. 28. В.п. – стоячи обличчям один до одного руки донизу, з'єднані. Приставними кроками</p>	<p>2 р.</p> <p>2 р.</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>10 р.</p> <p>10-12 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>30''</p> <p>30''</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

<p>Основна частина</p>	<p>розкручування в праву та ліву сторону.</p> <p>29. В.П.- стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера.</p> <p>1-4 – стрибки на двох ногах на місці;</p> <p>5-8– те ж саме з поворотом вправо;</p> <p>9-12 – те ж саме з поворотом вліво.</p> <p>30. Бій півнів. В.п. – стоячи один напроти одного, права нога зігнута, правою рукою підтримувати ногу. Завдання: пересуваючись по майданчику на одній нозі і зіштовхуючись з партнером змусити його поставити на підлогу іншу ногу. Через певний час змінити опорну ногу.</p> <p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b></p> <p><b>1. Закріпити навички в техніці передач м'яча над собою на місці у волейболі</b></p> <p>- дві колони по 3 гравці стоять одна проти одної на відстані 6 м. Відповідно праворуч і зліва від колон стоять два гравці з м'ячами. Гравці, що мають м'ячі, одночасно спрямовують їх перед гравцями, які стоять в голові колони. Останні вибігають до м'яча і з поворотом праворуч (ліворуч) виконують передачі (верхня, нижня) м'яча зворотньо своїм партнерам, займаючи потім місця в кінці протилежних колон. Через певний час (2-3 хв.) за вказівкою викладача (тренера) гравці змінюють вихідні позиції.</p> <p>- гравці розділені на чотири підгрупи. Кожна підгрупа шикується в колону і розміщується на лицьовій лінії майданчика. З кожної колони один гравець стає під сітку, звідки кидає м'яч у напрямі своєї колони гравець, який стоїть попереду колони, повинен своєчасно вийти до м'яча і виконати (верхню, нижню) передачу;</p> <p>- гравці шикуються в колону і розміщуються на середині лицьової лінії майданчика двома</p>	<p>6-8 р.</p> <p>30''</p> <p>2-3'</p> <p>5'</p>	     <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю</p>
------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заключна частина	<p>підгрупами. З кожної підгрупи виділяються по два гравці, які перебувають у зоні 2 і 4, звідки по черзі кидають м'яч у напрямі, протилежному групі, а гравець з кожної колони повинен своєчасно вийти до м'яча і повернути його способом передачі двома руками зверху, або знизу.</p> <p><b>2. Закріпити навик в техніці нижньої прямої подачі м'яча</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нижня пряма подача м'яча партнеру 5-6 м;</li> <li>- подача м'яча партнеру через сітку 5-6 м;</li> <li>- навчальна гра.</li> </ul>	5'	виконання
	<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b></p> <p>Шиккування групи. Заспокійлива ходьба.</p> <p>Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача м'яча зверху та знизу двома руками на місці. Прощання.</li> </ul> <p>Організований вихід із залу.</p>	10'	Слідкувати за чіткістю виконання
			5'
			Розміщення здобувачів в одну шеренгу
			В колону по одному

## Заняття 14

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Здійснити контроль рухового навик: передача м'яча зверху та знизу двома руками на місці в колі діаметром 2 м; 2. Удосконалити навик в техніці нижньої прямої подачі м'яча.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів.

*Виховні:* 1. Сприяти розумінню ролі волейболу у формуванні естетичного сприйняття людини.

**Очікувані результати навчання:**

**знансвий компонент:**

*характеризує* роль та місце волейболу у вихованні фізичних якостей людини. Фізична підготовленість волейболіста.

**Ціннісний компонент:**

*пояснює* прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методика самостійних занять фізичними вправами;

*обґрунтовує:* функціональні можливості організму.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання

основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.  
 2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).

3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною	
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>			
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.			
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b>			
	<i>Розминка:</i>			
	<i>Різновиди ходьби:</i>			
	- на п'ятах, руки догори;			30''
	- на носках, за головою;			30''
	- на зовнішній стороні стопи, руки на поясі;			30''
	- на внутрішній стороні стопи, руки на поясі;			30''
	- перекатом з п'яти на носок;			30''
	- прискорена.			1'
	<i>Біг:</i>			
- звичайний;	2'			
- приставним кроком лівим боком;	30''			
- приставним кроком правим боком;	30''			
- спиною вперед;	30''			
- із згинанням гомілки;	30''			
- із високим підніманням стегна;	30''			
- з виносом прямих ніг;	30''			
- звичайним;	1'			
- ходьба.	1'			
<i>ЗРВ для волейболістів:</i>				
- передача м'яча в зону 3 після	8-10 р.	Спина пряма, слідкувати за осанкою. Темп виконання середній  Дистанція два кроки		

	переміщення гравця вперед із зони 1; - те саме, гравці розміщуються в зоні 6; - те саме, гравці розміщуються в зоні 5; - передача гравцеві передньої лінії після переміщення гравців убік приставними кроками із зони 6; - те саме. Гравці розміщуються в зоні 1 або 5; - передача в зону 4 після переміщення гравця із зони 1 або 6; - передача із зони 6 у зону 3, друга передача із зони 3 у зону 4; - Передача м'яча в зону 4 із зони 3 після переміщення гравців із зони 6; - передача із зони 3 за голову в зону 2; - передача із зони 2 а зону 4 після переміщення гравців із зони 1 в зону 2 та із зони 5 у зону 4; - те саме з переміщенням усіх гравців у напрямі польоту м'яча при розміщенні в зонах майданчика.	8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання
Основна частина	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Здійснити контроль рухового навичу: передача м'яча зверху та знизу двома руками на місці в колі діаметром 2 м</b> <b>2. Удосконалити навик в техніці нижньої прямої подачі м'яча</b> - нижня пряма подача м'яча партнеру 5-6 м; - подача м'яча партнеру через сітку 5-6 м; - навчальна гра.	20' 10' 10 р. 10 р. 10'	Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання Слідкувати за чіткістю виконання Судити гру
Заключна частина	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Дихальні вправи. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - удосконалити навик в техніці нижньої прямої подачі м'яча. Прощання. Організований вихід із	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу

	залу.		В колону по одному
--	-------	--	--------------------

## Заняття 15

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Здійснити контроль рухового навику: подачі м'яча через сітку з п'яти спроб; 2. Навчальна гра.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я.

*Виховні:* 1. Сприяти вихованню почуттів краси рухів, грації, виразності, а також розуміння ролі волейболу у формуванні естетичного сприйняття.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує* фізичну підготовленість волейболіста.

**Ціннісний компонент:**

*пояснює* методику самостійних занять волейболом;

*обґрунтовує:* функціональні можливості волейболіста.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).

3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча	<p><b>I. Організаційний момент</b>  Шиккування здобувачів.  Візуальний контроль. Привітання.  Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>  Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i></p>	3'	<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною</p> <p>Спина пряма, слідкувати за осанкою.</p>

частина	<i>Різновиди ходьби:</i> - на п'ятах, руки догори; - на носках, за головою; - на зовнішній стороні стопи, руки на поясі; - на внутрішній стороні стопи, руки на поясі; - перекатом з п'яти на носок; - прискорена. <i>Біг:</i> - звичайний; - приставним кроком лівим боком; - приставним кроком правим боком; - спиною вперед; - із згинанням гомілки; - із високим підніманням стегна; - з виносом прямих ніг; - звичайним; - ходьба.	30'' 30'' 30'' 30'' 30'' 1' 2' 30'' 30'' 30'' 30'' 30'' 1' 1'	Темп виконання середній  Дистанція два кроки
Основна частина	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Здійснити контроль рухового навичку: подачі м'яча через сітку з п'яти спроб</b> <b>2. Навчальна гра</b> - у волейбол.	20' 20'	Слідкувати за чіткістю виконання  Судити гру
Заклучна частина	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шукування групи. Дихальні вправи. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - скласти комплекс ЗРВ для волейболіста. Прощання. Організований вихід із залу.	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу  В колону по одному

## II модуль

### 2.1. Конспекти практичних занять з атлетичної гімнастики

#### Заняття 16

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Ознайомити з технікою безпеки та страхування в атлетичному залі; 2. Ознайомити з роботою на тренажерах.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості; 4. Формувати поставу; 5. Використовувати загартування.

*Виховні:* 1. Виховувати свідоме ставлення до заняття з атлетичної гімнастики; 2. Зміцнити здоров'я, цілеспрямованість, наполегливість, дисциплінованість; 3. Застосовувати

естетичне ставлення до фізичних вправ і потребу в систематичних заняттях атлетичною гімнастикою.

**Очікувані результати навчання:**

*характеризує:* особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*називає:* поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості;

**Ціннісний компонент**

свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*володіє* методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор;

*виконує (розробляє):* комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.


*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

*Інтернет-ресурси:*

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шукування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.		Інструкція з техніки безпеки на заняттях з атлетичної гімнастики
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> Вимірювання ЧСС. <i>Розминка:</i> <i>ЗРВ на місці без предметів:</i> 1. В.п.-о.с.: 1-ліву назад на носок, руки вгору; 2-в.п.; 3-праву назад на носок, руки вгору; 4-в.п.		30''
		6-8 р.	Носок розвернути п'ятою всередину, дивитись на руки, потягнутись

	<p>2. В.п.-стійка ноги нарізно, руки до плечей; 1-3 - колові рухи руками вперед; 4 – в.п.; 5-7 – колові рухи руками назад; 8 – в.п.</p> <p>3. В.п.-стійка ноги нарізно, праву руку вгору; 1-ліву руку вгору, праву руку вниз; 2-руки вперед схрестно правою; 3-праву руку вгору, ліву руку вниз; 4-в.п.</p> <p>4. В.п.-стійка ноги нарізно, руки вгору; 1-нахил вліво, ліву руку до плеча; 2-в.п.; 3-нахил вправо, праву руку до плеча; 4-в.п.</p> <p>5. В.п.-нахил в широкій стійці, руки в сторони; 1-поворот тулуба наліво, торкаючись правою рукою лівого носка; 2-поворот тулуба направо, торкаючись лівою рукою правого носка; 3-нахил, торкаючись; 4-в.п.</p> <p>6. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1-пружний нахил вперед; 2-в.п.; 3-нахил назад; 4-в.п.</p> <p>7. В.п. - широка стійка, руки вперед; 1-змах лівою ногою до правої руки; 2-в.п.; 3-змах правою ногою до лівою руки; 4-в.п.</p> <p>8. В.п. -о.с.: 1 -нахилений випад уліво, руки вгору; 2-в.п.; 3-нахилений випад вправо, руки вгору; 4-в.п.</p> <p>9. В.п. -широка стійка, руки за</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Звести лопатки назад</p> <p>Руки не згинати, кисті прямі</p> <p>Під час нахилу ноги не згинати, дивитись на пряму руку</p> <p>Під час поворотів дивитись на однойменну руку, ноги не згинати</p> <p>Під час нахилів спина прогнута, лікті в сторони</p> <p>Ноги не згинати</p> <p>Руки прямі</p> <p>Під час присіду не</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основна частина	голову; 1-присід на лівій, праву в сторону на п'яту, руки вгору; 2-в.п.; 3-присід на правій, ліву в сторону на п'яту, руки вгору; 4-в.п.	6-8 р.	нахиляйтесь вперед
	10. В.п. -о.с.: 1 -підняти на носки, руки вгору; 2- нахил, торкаючись; 3-присід, руки вперед; 4-в.п.	6-8 р.	Під час нахилу ноги не згинати
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	<b>1. Ознайомити з технікою безпеки та страхування в атлетичному залі</b>		Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	- розповідь;	10'	Стежити за самопочуттям.
	<b>2. Ознайомити з роботою на тренажерах</b>	20'	Дотримуватися правил ТБ під час виконання вправ.
	- розповідь;	10'	
	- показ;		
	- демонстрація.		Вправу виконувати на карематах, гімнастичних матах
	<b>Комплекс вправ з атлетизму</b>		
1. В.п. - лежачи на спині, руками тримаючись за опору, підйом прямих ніг (див. рис. 1).	3х 20-25 р.	Вправу виконувати на гімнастичних матах.	
2. В.п. - лежачи на спині, ногами тримаючись за опору, підйом тулуба (див. рис. 2).	3х 20-25 р.	Можна використати вагу (диск штанги, гантелі)	
3. В.п. - стоячи, долоні на потилиці, згинати шию вперед (із протидією) (див. рис. 3).	3х 20-25 р.	Не затримувати дихання	
4. В.п. - стоячи, тяга штанги до підборіддя (див. рис. 4).	3х 8-12 р.	Хват штанги середній, зверху. Між кистями відстань не більш як 15см. Піднімати штангу вгору до торкання підборіддя. В цьому положенні затримати штангу та виконати зворотній рух. Тулуб тримати рівно	

Заключна частина	5. Жим ногами лежачи на спині на тренажері (див. рис. 5).	3х 8-12 р.	Згинання ніг суворо під прямим кутом. Слідкувати, щоб під час руху носки не поверталися усередину і не розгорталися назовні Хват середній. Не затримувати дихання Ноги зігнути у колінах і схрестити. Підборіддям упертися в груди і зберігати таке його положення до кінця вправи. Тулуб нахилити вперед. Можна використати вагу (диск штанги). Середній хват. Рух виконувати з повною амплітудою Спина пряма, гриф уперти в опору
	6. Жим штанги лежачи на похилій лавці (кут 30 <sup>0</sup> ) (див. рис. 6).	3х 8-12 р.	
	7. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (можна з вагою) (див. рис. 7).	3х 8-12 р.	
	8. Сидячи на похилій лавці (кут 45 <sup>0</sup> ), тяга зверху блочного пристрою до грудей	3х 8-12 р.	
	9. Стоячи в нахилі, гриф штанги між ногами, тяга за кінцівку грифу до живота	3х 8-12 р.	
	Вимірювання ЧСС	30''	
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>		
	<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Дихальні вправи.	30-40''	
	1. Дихальні вправи на місці: В.п. – стійка ноги нарізно; 1-2 – руки вгору, потягнутись – вдих; 3-7 – послідовне опускання кистей, передпліч, плечей, голови, тулуба – видих; 8 – в.п. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.	1'	
	<b>VIII. Домашнє завдання</b> - виконати ЗРВ ранкової гімнастики. Прощання. Організований вихід із залу.	40''	

## Заняття 17

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Розучити коригувати робочу вагу; 2. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.

*Оздоровчі:* 1. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 2. Розвивати фізичні якості; 3. Формувати поставу.

*Виховні:* 1. Прищепити інтерес до занять атлетичною гімнастикою; 2. Сформувати бажання вести активний спосіб життя; 3. Сформувати розуміння важливості фізичного розвитку для здоров'я.

**Очікувані результати навчання:**

*характеризує:* олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*володіє* основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; організації та проведення змагань із здобувачами;

*пояснює:* роль фізичної культури у сім'ї; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;

**Ціннісний і діяльнісний компонент**

*розробляє* програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою викладача); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня власної фізичної підготовленості

*виконує (розробляє):* комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

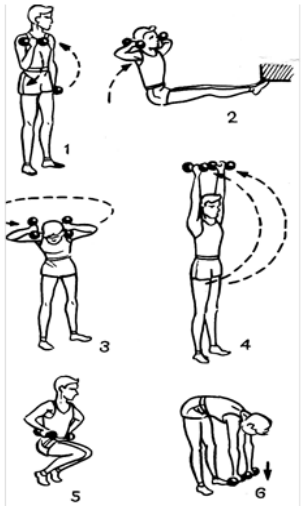
*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.

*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

*Інтернет-ресурси:*

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх. <b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною Інструкція з техніки безпеки на заняттях з атлетичної гімнастики

<p>Підготоввча частина</p>	<p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <b>Вимірювання ЧСС.</b>  <i>Розминка:</i>  <i>ЗРВ на місці з гантелями:</i>  1. В.п.-н.н.  1-4 – почергове згинання та розгинання рук з гантелями (див. рис. 1).  2. В.п.-сидячи, тримаючись ногами за опору, гантелі до плечей;  1- лягти на спину;  2- в.п.;  3-4 – те саме (див. рис. 2).  3. В.п.-н.н., гантелі до плечей;  1-8 – колові рухи тулуба вліво;  1-8 – колові рухи тулуба вправо (див. рис. 3).  4. В.п.-н.н.;  1-2 – підняти прямі руки з гантелями вгору;  3-4 – опустити вниз (див. рис. 4).  5. В.п.-в.с., руки з гантелями на пояс;  1- присісти;  2- встати (див. рис. 5).  6. В.п.-н.н.;  1- нахил тулуба вперед, торкаючись підлоги;  2 – в.п.;  3-4 – те саме (див. рис. 6).</p>	<p>30''  8-12 р.  10-15 р.  16-32 р.</p>	<p>Норма – 45 ударів за 30 с</p>  <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>
<p>Основна частина</p>	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b>  <b>1. Розучити коригувати робочу вагу</b>  - розповідь;  - показ;  - демонстрація.  <b>2. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу</b>  1. В.п.- о.с. Підйом рук з гантелями в сторони стоячи.  2. В.п.- о.с. Розведення рук з гантелями в нахилі вперед.  3. В.п.- сід на лаві. Поперемінне згинання рук з гантелями  4. В.п.- сід на лаві. Згинання рук з</p>	<p>10'  20'  3х 8-12 р.  3х 8-12 р.  3х 8-12 р.  3х 8-12 р.</p>	<p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>Стійка повинна бути рівною, без нахилів тулуба  Руки повинні бути прямими, нахил тулуба – під прямим кутом  Спина утримується під прямим кутом до лави тренажера. Руки при опусканні – паралельно тулубу  Тулуб не повинен нахилитись. Руки при опусканні – рівні  При підйомі рука</p>

Заклучна частина	гантелями сидячи	8-12 р.	повністю випрямляється. Нахили тулуба не допускаються
	5. В.п.- сід на лаві. Французький жим гантелі однією рукою	3х 8-12 р.	Норма – 45 ударів за 30 с
	Вимірювання ЧСС <b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>	30’’	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - виконати комплекс вправ для розвитку м’язів верхнього плечового поясу. Прощання. Організований вихід із залу.	5’	В колону по одному

## Заняття 18

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м’язів грудей; 2. Закріпити розвиток гнучкості в атлетичній гімнастиці.

*Оздоровчі:* 1. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Виховувати дисциплінованість, наполегливість, рішучість, сміливість; 2. Сформувати вміння долати труднощі.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент:**

*характеризує* методику розвитку гнучкості;

*знає та називає* правила безпеки під час занять атлетичними вправами.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, набивні м’ячі, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.

*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

*Інтернет-ресурси:*

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми:

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шукування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.		Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>		Слідкувати за дисципліною
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	Інструкція з техніки безпеки на заняттях з атлетичної гімнастики
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> Вимірювання ЧСС.	30''	Норма – 45 ударів за 30 с
	<i>Розминка:</i> <i>ЗРВ з набивними м'ячами:</i>		
	1. В.п. - м'яч на груди, лікті в сторони. Обертання м'яча кистями рук в вертикальній площині.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	2. В.п. - м'яч вперед. Повороти м'яча кистями в горизонтальній площині; піднімання; опускання м'яча кистями; колові рухи м'яча (кистями) в обидві сторони.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	3. В.п. - м'яч вниз. Згинаючи і розгинаючи руки, піднімати і опускати м'яч на груди, вперед, вгору. Дуги і коло в лицевій площині.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	4. В.п. - м'яч вниз. 1- крок правою направо, м'яч на груди, 2- м'яч вгору, 3- м'яч на груди, 4- приставити праву, м'яч вниз. Те саме, але з лівої ноги.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	5. В.п. - о.с. – почергове піднімання на пальці ніг та опускання на п'яти.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
6. В.п. - те ж саме. 1- стрибком широко стійка ноги нарізно, м'яч на груди, 2- зігнути праву ногу м'яч вгору, 3- розігнути праву ногу, м'яч на груди, 4- в.п.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ	
7. В.п. - м'яч вниз. Напівприсід на одній нозі, інша в сторону, назад і одночасно піднімати м'яч на груди, вперед, вгору.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ	
8. В.п. - те ж саме. 3 випадом	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ	

Основна частина	правою, ліва вперед, в сторону, піднімати м'яч вперед, вгору, за голову.		Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	9. В.п. - лежачи на спині, м'яч на стегнах. Піднімання м'яча вгору, і, згинаючи руки, торкнутися ним підлоги за головою.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	10. В.п. - те ж саме. Вправи виконуються як і вправа 9, але прямими руками.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	11. В.п. - лежачи на спині, м'яч вперед. Колові рухи м'ячем направо та наліво.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	12. В.п. - лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч вперед. Розвести руки, м'яч на правій вправо. Те саме, але з лівої руки.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	13. В.п. - м'яч вгору. Опускання м'яча направо та наліво на одній руці, підкинути його вгору і спіймати.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	14. В.п. - н.н. (сід), м'яч внизу. Піднімання м'яча на груди, на голову, за голову, вгору.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	15. В.п. - н.н. (сід), м'яч вниз (на груди). Колові рухи навколо голови, шиї, тулуба.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	16. В.п. – ноги нарізно, м'яч вниз (вперед, вгору).	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	17. В.п. - те ж саме, м'яч вниз. Піднімання м'яча вперед, вгору, направо та наліво. Те ж саме в протилежних напрямках.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	18. В.п. - н.н., м'яч вниз (ззаду). Рухи м'ячем назад, наліво, направо, згинаючи руки, м'яч на лопатки.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	19. В.п. - м'яч вниз. Колові рухи м'ячем направо та наліво.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	20. В.п. - м'яч вгору. Горизонтальні кола м'ячем над головою (наліво та направо).	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	21. В.п. - два м'ячі до плечей. Почергове і одночасне випрямлення рук уперед, угору. Те ж саме з одним м'ячем.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	22. В.п. - м'яч уперед. Розведення рук в сторони, м'яч в лівій і правій руці.	8-12 р.	Руки повинні бути прямими. Ноги - на повній ступні - для утримання тулуба без рухів
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>		
	<b>1. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей</b>		Руки повинні бути

	<p>- В.п. - лежачи на лаві. Розведення рук з гантелями лежачи. Розведення рук в сторони виконується на вдихові, зведення (підйом) - на видихові.</p> <p>- В.п. - лежачи на лаві. «Полувер» з гантелями. Виконується підйом рук з гантелями до грудей - на видихові та опускання - на вдихові.</p> <p>- В.п. - лежачи на лаві. Жим штанги лежачи. Опускання штанги на вдихові, підйом - на видихові. Жим може виконуватись широким і вузьким хватом</p> <p><b>2. Закріпити розвиток гнучкості в атлетичній гімнастиці</b></p> <p>1. В.п. - сидячи на колінах і гомілковостопному суглобі, тулуб нахилити вперед, обидві руки витягнуті вперед в упорі. Почати рух тулуба вперед, опираючись на обидві руки, до повного випрямлення ніг і рук, таз в кінці руху притиснути до підлоги. Рух повторити в зворотному напрямку.</p> <p>2. В.п. - лежачи на підлозі обличчям донизу, руки витягнуті вперед. Одночасно підняти вгору руки і ноги, прогинаючись у попереку. В такому стані залишитись на 3 - 5 секунд і повернутися до вихідного положення.</p> <p>3. В.п. - стоячи в упорі на руках попереду, таз і ноги притиснуті до підлоги, голова закинута назад, тулуб прогинається назад. Опораючись на долоні та стопи, підняти таз на максимальну висоту і повернутися у зворотному напрямку.</p> <p>4. В.п. - з положення лежачи на спині, зігнути руки і ноги для опори. Підняти таз на максимальну висоту, затриматися у такому стані на 3-5 секунд.</p> <p>5. В.п. - лежачи на спині, руки та ноги витягнуті. Виконати одночасно підйом тулуба, рук та ніг догори і повернутися до в.п.</p> <p>6. В.п. - в упорі на одній руці,</p>	<p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>10-15 р.</p> <p>10-15 р.</p> <p>10-15 р.</p> <p>5-8 р.</p> <p>10-15 р.</p> <p>10-15 р. на</p>	<p>прямими. Ноги - на повну ступню, для утримання тулубу без рухів</p> <p>Опускання та підйом штанги - вертикально над грудьми. Ноги на повній ступні - забезпечують утримання тулуба в одному положенні</p> <p>Вправу виконувати повільно</p> <p>Вправу виконувати повільно, амплітуда максимальна</p> <p>Рух повільний, амплітуда максимальна</p> <p>Виконувати вправу повільно, тримаючи рівновагу</p> <p>Темп виконання середній, бажано долонями торкнутися стоп</p> <p>Виконувати повільно, амплітуда</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заключна частина	тулуб та ноги у положенні на боку (стегна притиснуті боковою частиною до підлоги). Виконати підйом тулуба догори, спираючись на руку (інша рука на поясі) та повернутися до в.п.	кожному боці	максимальна. Бажано не згинати ноги у колінних суглобах
	7. В.п. - лежачи на підлозі обличчям донизу, руки вздовж тулуба. Виконати підйом обох ніг одночасно догори, спираючись на долоні та повернутися у в.п. По закінченню руху розслабитися.	10-15 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	8. В.п. - стати на коліна в упорі на обидві руки спереду, вигнути спину вгору (розтягнути хребет) та повернутися до в.п.	10-15 р.	Вправу виконувати повільно
	Вимірювання ЧСС <b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Дихальні вправи. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості. Прощання. Організований вихід із залу.	30''     5'	Норма – 45 ударів за 30 с   Розміщення здобувачів в одну шеренгу   В колону по одному

## Заняття 19

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини; 2. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Сприяти розумінню ролі атлетичної гімнастики у формуванні естетичного сприйняття.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент:**

*характеризує* методику розвитку сили;

*знає* правила безпеки під час занять атлетичними вправами;

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.

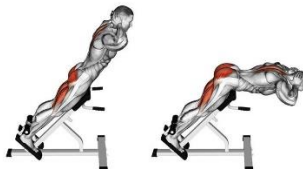


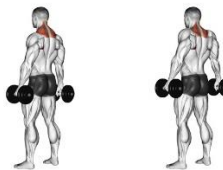
*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент







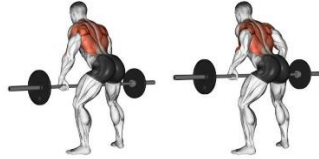
фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

*Інтернет-ресурси:*

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>            Шиккування здобувачів.            Візуальний контроль. Привітання.            Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>            Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>            Вимірювання ЧСС.</p> <p><i>Розминка:</i>  <i>ЗРВ на гімнастичній лаві:</i></p> <p>1. В.п. - сидячи на гімнастичній лаві верхи один за одним, руки на поясі, ноги зігнуті в колінах.            1-3 - нахилити тулуб вліво-вправо;            2-4 - в.п.</p> <p>2. В.п. - те саме, ноги випростати вперед.            1-3 - нахил тулуба вперед-назад;            2-4 - в.п.</p> <p>3. В.п. - те саме, ноги зігнуті в колінах, руки на поясі;            1-3 поворот тулуба вліво-вправо;            2-4 - в.п.</p> <p>4. В.п. - сидячи на гімнастичній лаві, випроставшись, ноги в сторони, руки опущені;            1-3 - підняти вгору праву-ліву ногу (почергово), зігнуті в коліні, охопити коліно обома руками, підтягнути до грудей;            2-4 - в.п.</p> <p>5. В.п. - те саме, руками триматися за край лави ззаду;            1-3-високий змах правою-лівою ногою вгору (почергово);            2-4 - в.п.</p> <p>6. В.п. - те саме, руки на поясі;            1-3-нахил тулуба вперед, ноги не згинати, пальцями торкнутися</p>	<p>3'</p> <p>30''</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною</p> <p>Норма – 45 ударів за 30 с</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>

Основна частина	<p>носків; 2-4 - в.п. 7. В.п. - сісти на підлогу обличчям до лави, поставити на неї п'ятки-ступні випростаних ніг, руками опертись ззаду; 1-3 підняти тулуб вгору, відриваючи зад від підлоги; 2-4 - в.п. 8. В.п. - лягти на живіт на підлогу на відстані витягнутих рук від лави, руки зігнути в ліктях, спираючись на підлогу; 1- покласти на лаву обидві руки, прогнутися у попереку; 2- в.п. 9. В.п. - упор присівши обличчям до лави, руки спираються на край гімнастичної лави; 1-3 - почерговим поштовхом (лівої-правої) ніг назад, випрямити тулуб, руки прямі (прийняти упор лежачи); 2-4 - в.п. 10. Виконується парами. В.п.-стати однією ногою на лаву, іншою на підлогу, обличчям один до одного, лави посередині пари, взятися за руки. Одночасно підстрибуючи вгору, змінювати положення ніг.</p> <p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини</b></p>	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
		6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ Слідкувати за чіткістю виконання вправ
		6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
		8-10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	1. Гіперекстензія;	3х 8-12 р.	
2. Підтягування;	3х 8-12 р.		
3. Т-тяга;	3х 8-12 р.		
4. Шраги;	3х 8-12 р.		

<p>5. Станова тяга;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>6. Тяга гантелі однією рукою стоячи в нахилі;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>7. Тяга на тренажері сидячи з упором грудей;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>8. Тяга штанги до підборіддя (вертикальна тяга)</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>9. Тяга верхнього блоку за голову / до грудей</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>10. Тяга блоку до живота сидячи (веслування)</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>11. Тяга штанги в нахилі</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p><b>2. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу</b>  1. В.п. - лягти на підлогу на спину, зігнути коліна, стопи стоять на підлозі. Руки за головою. Напружте м'язи живота. Зробіть «скручування» вперед так, щоб відірвались від підлоги тільки лопатки. Виконуйте вправу в повільному темпі.  2. В.п. - лягти на підлогу на спину. Зігніть коліна, стопи повинні стояти на підлозі і перебувати на ширині плечей. Руки витягнуті з</p>	<p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p>	<p>Виконуйте вправу в повільному темпі</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>

	<p>боків. Злегка підніміть тіло і торкніться правою рукою правої п'яти. Поверніться у в.п., але не опускайте лопатки на підлогу. Тепер торкніться лівою рукою лівої п'яти.</p> <p>3. В.п. - лягти на підлогу, витягніть ноги. Руки можуть перебувати за головою або уздовж тіла. Підніміть голову, шию і плечі. Зведіть лопатки і розправте плечі. Підніміть ноги над підлогою, дещо їх зігнувши. Почніть робити колові рухи, ніби ви їдете на велосипеді.</p> <p>4. В. - лягти на спину, руки випрямити вгору, ступні разом, ноги прямі. Починайте одночасно піднімати ноги і тулуб з руками. Намагайтесь торкнутися кінчиками пальців стопи. Прийміть в.п. і знову підніміть руки і ноги.</p> <p>5. <b>Статичне утримання ніг у положенні лежачи на спині під кутом 45°.</b> В.п. - лежачи на спині на пласкій поверхні, підняти ноги під кутом 45°, утримувати дане положення як можна довше.</p> <p>6. <b>Статичне утримання тулуба під кутом 60°.</b> В.п. - сидячи на пласкій поверхні ноги зігнуті у колінах, ступні всією площиною на поверхні опори зафіксовані, тулуб під кутом 60° від поверхні, руки схрещені на грудях, долоні на плечах. Слід утримувати прийняте положення як можна довше.</p> <p>7. В.п.: вис на горизонтальній перекладині середнім хватом. Вдих. На видиху підйом вгору прямих ніг і тазу. Фіксація у верхній точці підйому, утримуючи напруження м'язів черевного преса 1 с. На вдиху опустити ноги і таз у В.п.</p> <p>8. В.п. - у висі на перекладині: підйом зігнутих в колінах ніг; підйом ніг почергово; підйом випрямлених ніг до прямого кута; утримання випрямлених ніг</p>	<p>30''</p> <p>30''</p> <p>3 п.</p> <p>3 п.</p> <p>3 п.</p> <p>3 п.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Під час виконання вправи напружуйте м'язи живота. Руки повинні бути прямі</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заклучна частина	<p>піднятих до прямого кута;  9. В.п. - підйом ніг з упору на ліктях на тренажері без опори або з опорою спини або з використанням підтримуючих лямок.  10. В.п. - лягти на спину. Якщо виконуєте вправу на лаві, візьміться руками за основу лави над головою, щоб тулуб не ковзало. Ноги зігніть під прямим кутом і підніміть вгору. Спина, поперек і таз щільно притиснуті до поверхні підлоги. Підніміть ноги, зігнуті в колінах, і таз максимально вгору. Потім опустіть вниз.  11. В.п. - лягти на спину, ноги зігнуті в колінах, руки розташовані на грудях або під головою (варіант складніше). Далі виконується підйом тулуба, при якому намагаються дістати ліктем однієї руки коліно протилежної ноги.</p>	<p>3 п.   3х  8-12 р.   30''</p>	<p>Ноги не повинні торкатися підлоги, опускайте їх не до кінця. Щоб підсилити ефект від вправи, можна дещо підняти голову вгору</p> <p>Спину при цьому потрібно округляти і стежити, щоб напружувались саме м'язи черевного пресу, а не поперекові м'язи. Вправа виконується по черзі в різні боки, Якщо спочатку рух дається важко, можна руки на підйомі витягати перед собою. У міру можливості навантаження поступово збільшують.</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
	<p>12. В.п. - прийняти позицію класичної планки з опорою на лікті. Якщо звичайна планка набридла і вже здається зовсім легким вправою, ускладніть її. Залишаючись в початковому положенні, по черзі піднімайте ноги. Виберіть будь-яку із запропонованих планок і виконуйте її протягом 30 секунд. А краще - хвилини.  Вимірювання ЧСС</p>	<p>1'</p>	<p>Норма – 45 ударів за 30 с</p>
	<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>  <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b>  Шиккування групи. Дихальні вправи.</p>	<p>30''</p>	<p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p>

	Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - виконати комплекс вправ для розвитку черевного пресу. Прощання. Організований вихід із залу.	5'	В колону по одному
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	--------------------

## Заняття 20

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок; 2. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Застосовує методикою їх виконання атлетичних вправ; 2. Знає правила безпеки; 3. Використовує методи самоконтролю.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент:**

знає правила безпеки під час занять атлетичними вправами;

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Вінник Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.




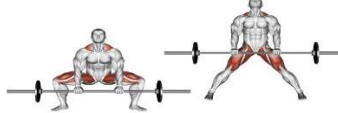
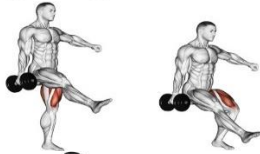


*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

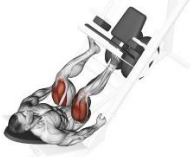











*Інтернет-ресурси:*

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх. <b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття. <b>IV. Актуалізація опорних знань</b> Вимірювання ЧСС. <i>Розминка:</i> <i>ЗРВ з гімнастичною палицею:</i>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною  Норма – 45 ударів за 30 с

	<p>1. В.п. – н.н., палка внизу, хват за кінці. 1-2 - піднімаючись на носках, палку вгору; 3-4 - опускаючись на всю ступню, палку за голову; 5-6 - піднімаючись на носках, палку вгору; 7-8 - в.п.</p> <p>2. В.п. - палка вертикально за спиною, права рука вгорі; 1-2 - присідаючи, торкнутися нижнім кінцем палки підлоги. Спина пряма; 3-4 - в.п.</p> <p>3. В.п. – н.н., палка внизу ззаду хватом знизу (долоні звернені вперед). 1 - нахил вперед, палку назад; 2 - в.п.</p> <p>4. В.п. – н.н., палку вперед, хват за кінці. 1 - поворот тулуба наліво, ліву руку назад. Згинаючи праву руку, торкнутися нею лівого плеча; 2 - в.п.; 3-4 - теж саме в іншу сторону.</p> <p>5. В.п. - стійка на колінах, палка вертикально вгорі хватом за один кінець. 1-2 - нахил назад прогнувшись, торкнутися палкою підлоги за головою; 3-4 - в.п.</p> <p>6. В.п. - лежачи на спині, руки в сторони, палка в правій руці; 1-2 - сід кутом, передати палку в ліву руку під ногами; 3-4 - в.п.</p> <p>7. В.п. - присід, палка попереду вертикально на підлозі, з опорою руками об верхній кінець. 1 - встаючи і відпускаючи палку, перемах правою через палку (проти годинникової стрілки); 2 - в.п.; 3-4 - теж саме іншою ногою.</p> <p>8. В.п. - упор лежачи палка на підлозі перед руками; 1 - переставити ліву руку через палку; 2 - переставити праву руку через палку;</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основна частина	3 - зігнути руки; 5 - в.п.; 6-8 - теж саме, але руки переставляти назад у в.п. 9. В.п. – о.с., палка вниз, хват за кінці; 1-2 - палку вгору з викрутом в плечових суглобах; 3-4 - палку вниз ззаду; 5-6 - палку вгору з зворотнім викрутом у плечових суглобах; 7-8 - в.п. 10. В.п. - напівприсід, коліна разом, палку вперед. 1 - стрибок вгору прогнувшись, палку вгору; 2 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок</b>	8-10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	1. Присідання зі штангою;	3х 8-12 р.	
	2. Присідання зі штангою на грудях;	3х 8-12 р.	
	3. Гак-присідання на тренажері;	3х 8-12 р.	
	4. Присідання «сумо» зі штангою перед собою;	3х 8-12 р.	
	5. Присідання на одній нозі з гантелями;	3х 8-12 р.	
	6. Присідання з гантелями;	3х 8-12 р.	
7. Присідання з витягнутими руками;	3х 8-12 р.		
	3х		

8. Жим ногами в станку;	8-12 р.	
9. Розгинання ніг на тренажері;	3х 8-12 р.	
10. Згинання ніг на тренажері;	3х 8-12 р.	
11. Зведення ніг сидячи на тренажері;	3х 8-12 р.	
12. Випади зі штангою;	3х 8-12 р.	
13. Випади з гантелями;	3х 8-12 р.	
14. Бокові випади в сторони;	3х 8-12 р.	
15. Біг;	5'	
16. Вправа на тренажері;	5'	
17. Еліптичний тренажер (еліпсоїд, орбітрек);	5'	
18. Відведення ноги назад на блочному тренажері (кросовер);	3х 8-12 р.	
19. Махи ногами назад на горизонтальній лаві;	3х 8-12 р.	
20. Підйом ікроножного м'язу на	3х	

	<p>тренажері стоячи;</p> <p>21. Підйом на ікри з штангою в тренажері стоячи;</p> <p>22. Підйом на ікри з гантелями стоячи;</p> <p>23. Підйом ікри сидячи на тренажері;</p> <p>24. Підйом штанги на ікри сидячи;</p> <p>25. Жим платформи носками.</p> <p><b>2. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок</b>  <i>Вправи для біцепсів</i>  - згинання рук зі штангою;  - згинання рук з штангою хватом зверху стоячи;  - позмінне згинання рук з гантелями сидячи;  - підтягування на перекладині;  - згинання рук на верхніх блоках паралельного тренажера стоячи;  - згинання рук зі штангою лежачи на горизонтальній лаві обличчям униз;  - згинання руки з гантелею сидячи, спираючись ліктем об стегно;  - згинання рук зі штангою сидячи з опорою ліктями;  <i>Вправи для трицепсів</i>  - віджимання в упорі лежачи;  - віджимання зі стрибком в упорі лежачи;  - віджимання зі стрибком в упорі лежачи;  - віджимання у стійці на руках;  - віджимання у стійці на руках;</p>	<p>8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Виконується в повільному темпі, що дозволяє уникати інерції  Виконуйте вправу в повільному темпі  Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Темп виконання - середній, у верхній точці амплітуди - затримка</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



знає правила безпеки під час занять атлетичними вправами;

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, 3 кубики, валик, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.

*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

*Інтернет-ресурси:*






1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>









Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>		
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	30''	Норма – 45 ударів за 30 с
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> Вимірювання ЧСС. <i>Розминка:</i> <i>ЗРВ з малим м'ячем:</i> 1. В.п. - м'яч вниз у правій руці; 1-2 - руки дугами назовні вгору, передати м'яч в ліву руку; 3-4 - руки вниз, м'яч в лівій руці.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	2. В.п. - руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - кинути м'яч вгору; 2 - упор присівши; 3 - встати і зловити м'яч двома руками; 4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
3. В.п. – н.н., руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - нахил вліво, руки вгору, передати м'яч в ліву руку; 2 - в.п.; 3-4 - теж саме в іншу сторону.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ	
4. В.п. - лежачи на спині, руки в сторони, м'яч в лівій руці;	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ	


Основна частина	1-2 - прогнутися, піднімаючи тулуб, і передати за спиною м'яч в праву руку; 3-4 - в.п., але м'яч в правій руці. 5. В.п. - сід, руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - підняти праву вперед-вгору і передати м'яч під ногою в ліву руку; 2 - в.п., але м'яч в лівій руці; 3-4 - теж саме в іншу сторону.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	6. В.п. - стійка на колінах, ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - повернути тулуб направо і покласти м'яч між стопами; 2 - в.п.; 3 - повернути тулуб наліво і взяти м'яч лівою рукою; 4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	7. В.п. - руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - кинути м'яч вгору, виконати хлопок в долоні за спиною; 2 - піймати м'яч лівою рукою; 3-4 - теж саме іншою рукою.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	8. В.п. – н.н., руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - нахилиючись вперед, покласти м'яч на підлогу між ногами; 2 - в.п.; 3 - нахилиючись вперед, взяти м'яч лівою рукою; 4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	9. В.п. - руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - кинути м'яч об підлогу перед собою і швидко повернутися на 360°; 2 - піймати м'яч.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	10. В.п. - руки на поясі, м'яч на підлозі зліва біля ніг; 1- стрибком вліво перестрибнути через м'яч; 2 - стрибок на місці; 3 - стрибком вправо перестрибнути через м'яч; 4 - стрибок на місці.	8-10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	11. Ходьба на місці.	1'	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>		
	<b>1. Закріпити розвиток гнучкості в атлетичній гімнастиці</b>		
	1. Стоячи, взяти резинку або будь-	6-8 р.	

	<p>яку мотузку в руки на комфортну відстань, обережно перевести руки назад-вперед, виконуючи прокручування в плечових суглобах.</p> <p>2. В.п. - сидячи, спертись на долоні позаду. Вигнутись, піднімаючи таз якомога вище над підлогою.</p> <p>3. В.п. - лежачи на спині, руки за головою. Відвести корпус вправо/вліво, не відриваючи спину від підлоги.</p> <p>4. «Напівмісток». В.п. - лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи на підлозі, руки вздовж тіла, долоні притиснуті до підлоги. Виконати прогин, піднімаючи таз, живіт, груди. Опора на стопи і плечі. Коліна та стопи тримати паралельно.</p> <p>5. В.п. - лежачи на спині, руки вздовж тіла. Підняти рівні ноги, перевести за голову, торкнутись підлоги.</p> <p>6. В.п. - сидячи, ноги зігнуті, стопи на підлозі. Руки за головою. Повернути тулуб вправо, лікті назад, лопатки звести.</p> <p>7. В.п. - сісти, схрестити ноги «потилицьки», руки в сторони. Нахил вправо, права рука за спину, ліва вгору над головою.</p> <p>8. В.п. - лежачи на спині, ноги на ширину плечей, руки в сторони. Мах правою рівною ногою вгору, доторкнутись до лівої долоні.</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	      
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>9. «Скручування хребта». В.п. - сісти прямо, зігнути в коліні праву ногу. Ліву руку покласти на коліно лівої ноги, правою обпертись позаду на підлогу. Повернути корпус направо. Важливо, щоб таз не повертався.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>10. «Кішка». В.п. - стати на долоні та коліна. Спину прогнути, голову підняти вгору. Спину вигнути, голову опустити вниз. Піднімати над підлогою по чергово праву руку і ліву ногу, втягуючи та напружуючи кінцівки, зміна - ліва рука - права нога.</p>	<p>6-8 р.</p>	 
<p>11. «Паркан». В.п. - на колінах, опора на долоні. Піднирнути, починаючи з голови (ніби пролізти під парканом), поступово опускати наступну частину тіла - плечі, верхню частину спини, нижню частину спини, стегна - повністю лягти на витягнутих у ліктях руках, голова - вгору, ноги прямі на підлозі і в зворотньому напрямку повернутися у в.п.</p>	<p>6-8 р.</p>	 
<p>12. В.п. - лягти на живіт, опора на пальці ніг. Долоні на рівні грудей. Підняти, спираючись на долоні та пальці ніг, спину прогнути, голову підняти вгору. Коліна рівні, живіт втягнутий.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>13. Виконати прогин назад, тягнути плечі лопатки і голову до сідниць.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>14. «Коробочка». Виконати прогин назад, потягнутись плечима до ніг, затриматись на 10 рахунків.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>15. Сидячи, під спину підкласти 3 кубики або валик. Виконати нахил назад, втриматись в положенні.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>16. Стоячи на долонях та колінах.</p>	<p>6-8 р.</p>	

	<p>Виконати нахил вниз, намагаючись притиснути груди до підлоги.</p> <p>17. Лежачи на животі. Резинкою обхопити ноги, лікті направлені вперед. Вирівнюючи ноги, потягнути тулуб назад, руки вирівняти. Втриматись на 10 рахунків.</p> <p>18. В.п. - лежачи на животі. Руки витягнуті перед собою (ШІ поз.), відірвати плечі (верхню частину тулуба), прогнутись якомога вище, руки затримати в повітрі. Підняти рівні ноги позаду над підлогою, руки вздовж корпусу. Втримати положення, розслабити м'язи. Також можна виконувати цей рух з руками відкритими в 2 позицію або ліктями назад, але не раніше другого року занять. Ще один варіант виконання: руки за головою, ноги.</p> <p>19. Тримаяться за опору, виконувати прогин назад. Виконати «гойдалку».</p> <p>20. В.п. - лежачи на животі, опора на лікті рук. Виконувати «гранд батман» назад, слідкувати за рівним положенням лопаток. Коліно втягнуте, стопа натягнута.</p> <p>21. В.п. - стати на долоні та коліна. Мах правою ногою якомога вище.</p> <p>22. В.п. - стати на коліна. Спину прогнути, руками триматись за п'ятки. Виконувати прогин на колінах.</p> <p>23. В.п. - лягти на живіт, зігнути ноги в колінах, руками дістати до стоп. Вигнутись, підняти грудну клітку. Живіт на підлозі.</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р. на кожну ногу</p> <p>6-8 р.</p>	         
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заключна частина	<p>Потягнутись підборіддям вперед-вгору. Затриматись в цьому положенні. Погойдатись.</p> <p>24. «Тюльпан».</p> <p>В.п. - лежачи на животі. Впертись рукою в підлогу, прогнути спину назад, іншою взятись за стопу. Вивести ногу вгору, розвертаючи лікоть догори. Також двома руками.</p> <p>25. «Скорпіон».</p> <p>В.п. - лежачи на животі, спертись на долоні. Закинути ноги над головою, вирівняти коліна.</p> <p>26. Виконати «місток» з рівними колінами.</p> <p>27. Виконати «стілчик».</p>	6-8 р.	
	25. «Скорпіон».	6-8 р.	
	26. Виконати «місток» з рівними колінами.	6-8 р.	
	27. Виконати «стілчик».	6-8 р.	
	<p><b>2. Сприяти розвитку силових якостей та координації</b></p> <p>Силове тренування з атлетичної гімнастики. Робота по станціях:</p> <p>1 станція – «станова» тяга грифу штанги;</p> <p>2 станція – присідання з грифом штанги на плечах;</p> <p>3 станція – згинання рук з гантелями;</p> <p>4 станція – піднімання тулуба в сід, гантель вгору;</p> <p>5 станція – ходьба випадами з гантелями в руках.</p> <p>Вимірювання ЧСС</p>	6-8 р.	
	<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b></p> <p>Шикування групи. Заспокійлива ходьба.</p> <p>Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p>	30''	
	<p><b>VIII. Домашнє завдання</b></p> <p>- виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки); згинання та розгинання рук в</p>	5'	 

	<p>упорі лежачи на лаві (дівчата). Прощання. Організований вихід із залу.</p>		 <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Норма – 45 ударів за 30 с</p> <p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>В колону по одному</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Заняття 22

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Ознайомити з вправами виробничої гімнастики для майбутніх фахівців медичної галузі; 2. Здійснити контроль рухового навику:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві (дівчата).

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Навчити складати та виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики; 2. Застосовувати засоби атлетичної гімнастики в позаурочний час.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент:**

знає правила безпеки під час занять атлетичними вправами;

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, переклада, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.

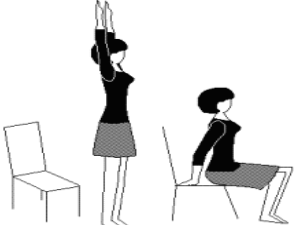
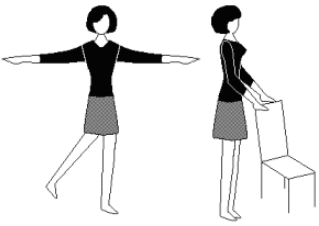

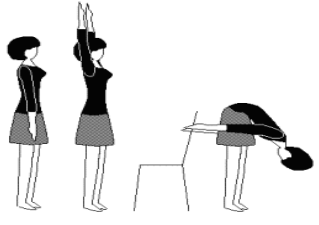

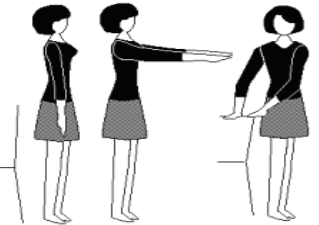

*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

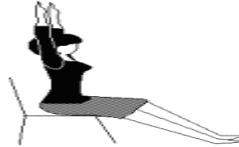
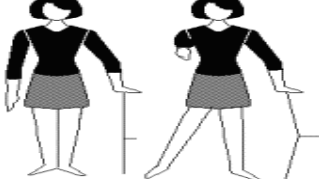

*Інтернет-ресурси:*

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<p><b>I. Організаційний момент</b> Шукування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього</b></p>		<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати</p>

Підготовча частина	<b>завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття. <b>IV. Актуалізація опорних знань</b> Вимірювання ЧСС. <i>Розминка:</i> <i>ЗРВ зі скакалкою:</i>	3'	за дисципліною
	1. В.п. - скакалка зложена удвоє позаду; 1-2- крок лівою, скакалку вгору; 3-4- приставляючи праву, скакалку униз; 5-8- теж саме виконуючи кроки назад.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	2. В.п. - скакалка зложена учетверо унизу; 1- упор присівши; 2- ліву назад на носок, скакалку вгору, прогнутися; 3- упор присівши; 4- в.п.; 5-8- теж саме відставляючи праву.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	3. В.п. - н.н. на середині скакалки, хват за кінці унизу. 1-4 - нахил уперед, накрутити скакалку на руки; 5-8- в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	4. В.п. - скакалка зложена удвоє на плечах; 1- нахил уліво, скакалку вгору; 2- в.п.; 3-4- теж саме вправо.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	5. В.п. - н.н., скакалка зложена удвоє вгорі; 1- поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону, праву - за голову; 2- в.п.; 3-4- теж саме направо.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	6. В.п. - скакалка зложена учетверо перед грудьми; 1- мах лівою уперед, скакалку уперед; 2- в.п.; 3-4- теж саме правую.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	7. Скакалка внизу-ззаду: а) стрибки на двох з обертанням скакалки уперед; б) теж саме з просуванням уперед, назад, в сторону; в) стрибки на двох з обертанням	по 10 р. на кожну вправу	Слідкувати за чіткістю виконання вправ

<p>Основна частина</p>	<p>скакалки «петлею»;  г) стрибки з подвійним обертанням скакалки.  8. Ходьба на місці.</p>	<p>30''  1'</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>
	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b>  <b>1. Ознайомити з вправами виробничої гімнастики для майбутніх фахівців медичної галузі</b></p>		
	<p>1. В.п. - сидячи на стільці і спираючись на нього руками, встають на носки, потягуючись, руки підіймають в сторони-вгору на вдих; в.п. - на видих.</p>	<p>3-4 р.</p>	
	<p>2. В.п. - стоячи біля стільця, руки кладуть на спинку стільця, відставляючи одну ногу назад розводять руки в сторони на вдих; в.п. - на видих.</p>	<p>3-4 р.</p>	
	<p>3. В.п. - стоячи біля стільця, руки на спинці, відставляють праву ногу вбік, ліву руку піднімають над головою на видих; в.п. - на видих.</p>	<p>5-6 р.</p>	
	<p>4. В.п. - стоячи спиною до стільця, руки опускають уздовж тіла, ноги разом; піднімають руки вгору на вдих; згинаючись, опускають руки вниз і назад і доторкаються ними до стільця на видих; в.п.</p>	<p>3-4 р.</p>	
	<p>5. В.п. - стоячи перед стільцем, руки опускають уздовж тіла, присідають, руки опускають на спинку стільця на видих; в.п. - на вдих.</p>	<p>4-5 р.</p>	
	<p>6. В.п. - стоячи спиною до спинки стільця, руки опущені уздовж тіла, піднімають обидві витягнуті руки; поворот тулубом управо і вліво, доторкаючись до спинки стільця на видих; в.п. - на вдих.</p>	<p>5-6 р.</p>	
<p>7. В.п. - сидячи на стільці, руки на упор ззаду, ноги витягнуті вперед, поперемінно підведення та опускання ніг, дихання довільне.</p>	<p>6-8 р.</p>		

Заключна частина	8. В.п. - сидячи на стільці, руки на упор ззаду, ноги витягнуті вперед-донизу, піднімання рук в сторони-вгору на вдих; в.п. - на видих.	3-4 р.	
	9. В.п. - стоячи боком до стільця, ліва рука на спинці стільця, відведення правої ноги убік, праву руку піднімають вперед на вдих; в.п. - на видих; те саме для лівої руки і ноги.	5-6 разів в кожную сторону	
	10. В.п. - стоячи боком до стільця, ліва рука на спинці стільця, підняти праву руку вгору; опустити на потилицю на вдих; в.п. - на видих; те саме для лівої руки.	3-4 рази для кожної сторони	
	<b>2. Здійснити контроль рухового навичку:</b> - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки); - згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві (дівчата) Вимірювання ЧСС	30'	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - виконати вправами на розвиток гнучкості. Прощання. Організований вихід із залу.	30'' 5'	Норма – 45 ударів за 30 с Розміщення здобувачів в одну шеренгу

В колону по одному

## Заняття 23

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Ознайомити з комплексами дихальних вправ; 2. Здійснити контроль рухового навичку: нахил тулуба вперед з положення сидячи.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Формування уявлень про систематичні заняття атлетичною гімнастикою з урахуванням індивідуальних особливостей та професійних потреб.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент:**

знає правила безпеки під час занять атлетичними вправами;

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.

*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

*Інтернет-ресурси:*

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.		Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> Вимірювання ЧСС. <i>Біг:</i> - тривалий біг. <i>Розминка:</i> <i>ЗРВ на гімнастичній стінці:</i>	5'	Норма – 45 ударів за 30 с
	1. В.п. - стоячи обличчям до стінки, прямі руки на щабелі на рівні грудей; 1-3 - три пружні нахили, прогнувшись; 4 - стійка на носках. 2. В.п. - те ж саме; 1 - зігнути руки; 2 - в.п.; 3 - нахил, прогнувшись; 4 - в.п. 3. В.п. - стоячи спиною до стінки; 1 - поворот направо до торкання руками щабелю на рівні грудей; 2 - поворот наліво до торкання руками щабелю на рівні грудей. 4. В.п. - стоячи обличчям до стінки, права пряма нога на щабелю на рівні поясу, руки на	6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ  Слідкувати за чіткістю виконання вправ  Слідкувати за чіткістю виконання вправ

	<p>пояс;</p> <p>1 - зігнути праву ногу;</p> <p>2 - розігнути ногу, в.п.;</p> <p>3 - нахил до правої ноги із захватом її;</p> <p>4 - в.п. Те ж саме, ліва нога на щабелі.</p> <p>5. В.п. - стоячи правим боком до стінки, права пряма нога на щабелі на рівні поясу;</p> <p>1-3 - три пружні нахили до лівої ноги;</p> <p>4 - в.п.;</p> <p>5-7 - три пружні нахили вправо, руки вгору;</p> <p>8 - в.п. Те ж саме, стоячи лівим боком до стінки.</p> <p>6. В.п. - стоячи обличчям до стінки, права нога пряма на щабелі на рівні поясу;</p> <p>1-2 - два пружні нахили до лівої ноги;</p> <p>3-4 - два пружні нахили до правої ноги;</p> <p>5-6 - поворот наліво, упор, присівши на лівій нозі, права ззаду пряма на щабелі;</p> <p>7 - стійка на лівій нозі, права ззаду пряма на щабелі;</p> <p>8 - змінити в.п., стати обличчям до стінки, ліва нога пряма на щабелі. Те ж саме, починаючи до правої ноги.</p> <p>7. В.п. - н.н., спиною до стінки, руки на щабелі над головою;</p> <p>1-4 - перехоплюючи щабель вниз, відходячи вперед - «міст», руки на першій щабелі;</p> <p>5-6 - рух у зворотному напрямку у в.п.</p> <p>8. В.п. - вис спиною до стінки на останньому щабелі;</p> <p>1-2 - підняти ноги вліво;</p> <p>3-4 - підняти ноги вправо.</p> <p>9. В.п. - стоячи обличчям до стінки. За допомогою рук підняти на останній щабель. Перехоплюючи щабель вниз, повернутись у в.п.</p> <p>10. В.п. - н.н., нахил тулуба вперед, торкаючись лопатками стінки, руки зворотнім хватом за щабель вище голови;</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основна частина	<p>1 - поштовхом ніг вис, прогнувшись (вниз головою); 2-3 - тримати положення; 4 - в.п. 11. В.п. - стоячи правим боком до стінки, права рука на щабелі на рівні поясу; 1 - мах лівою вперед; 2 - в.п.; 3 - мах лівою в сторону; 4 - в.п.; 5-6 - з поворотом направо на 90° в упор, стоячи, мах лівою назад; 7 - з поворотом наліво на 90°, мах лівою в сторону; 8 - поворот направо кругом у стійку лівим боком до стінки. Те саме з правої ноги. 12. В.п. - вис, стоячи обличчям до стінки. Стрибки на 4-5 щабель на одній, двох ногах, не відпускаючи руками щабель.</p>	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Ознайомити з комплексами дихальних вправ</b></p>	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	<p>1. В.п.: лежачи на спині, руки за головою. Вдих (на 2-3 рахунки), піднімаючи і розширюючи грудну клітку. Опускаючи грудну клітку, тривалий (на 4-6 рахунків) видих.</p>	5-6 р.	Дану дихальну вправу потрібно робити, сидячи і стоячи в о.с.
	<p>2. В.п.: лежачи на спині, долоні на животі. Випинаючи живіт, виконуйте вдих (на 3-4 рахунки). Потім тривалий видих на 6-8 рахунків. На видиху напружуйте м'язи черевного пресу і втягніть живіт. Легкими натисками пальців контролюйте напругу і розслаблення м'язів живота.</p>	5-6 р.	Дану вправу виконуйте, сидячи і стоячи в о.с. або розставивши н.н.
	<p>3. В.п.: лежачи на спині. Виконуйте вдих на 3-4 рахунки, випинаючи живіт, розширюючи грудну клітку і заводячи руки за голову. Після цього виконуйте тривалий видих, напружуючи м'язи живота, а потім опускаючи грудну клітку, зводячи при цьому плечі і схрещуючи руки на животі.</p>	5-6 р.	Вправу повторіть сидячи і стоячи
<p>4. В.п. - о.с. Ходьба на місці. Протягом 2-3'' поєднуйте дихальні рухи з кроками: на два кроки - вдих, піднімаючи і</p>	5-6 р.	Стежте за поставою. При вдиху підніміть плечі і відведіть назад, при видиху плечі	

	<p>розширюючи грудну клітку, на чотири кроки - видих, опускаючи грудну клітку.</p> <p>5. В.п. - о.с. Вправа така ж, як попередня. Відмінність в тому, що вдих потрібно починати випинанням живота, закінчувати розширенням грудної клітки, видих - напругою м'язів черевного пресу і опусканням грудної клітки.</p> <p>6. В.п. - о.с., ступні разом. Видихаючи на чотири рахунки, сядьте, нахиліться вперед і обхватіть руками коліна. Встаньте на два рахунки, випинаючи живіт і розширюючи грудну клітку, виконуйте вдих.</p> <p>7. В.п. - ш.с., руки на талії. Виконайте повільні обертальні рухи тазом: вдих супроводжуйте рухом вперед і випинанням живота, на видиху втягніть живіт, продовжуючи рух вправо, назад і вліво.</p> <p>8. В.п. - о.с. Протягом 2-4'' поєднуйте дихальні рухи з кроками в повільному темпі: два кроки - вдих, випинаючи живіт і розширюючи грудну клітку, чотири кроки - видих, напружуючи м'язи живота і опускаючи грудну клітку.</p> <p>9. В.п. - лежачи на спині. Випинаючи живіт і розширюючи грудну клітку, виконуйте вдих на чотири рахунки і зафіксуйте положення грудної клітки. Опускаючи грудну клітку, виконуйте тривалий видих на 5-6 рахунків.</p> <p>10. В.п. - сидячи, руки на поясі. При першому видиху зведіть плечі вперед і нахиліться, при другому видиху тримайте тулуб прямо, зафіксувавши положення грудної клітки на вдиху, надмірно не напружуйте м'язи і зберігайте таке положення грудної клітки, як при вдиху.</p> <p>11. В.п. - в.с., стопи разом. Виконуйте видих на 5-7 рахунків, напружуючи м'язи черевного пресу і опускаючи грудну клітку,</p>	<p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p>	<p>зведіть дещо вперед і опустіть вниз</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заключна частина	<p>сядьте і нахилившись вперед, торкніться підлоги руками. Повертаючись у в.п., виконуйте вдих на 3-4 рахунки, випнувши при цьому живіт і розширюючи грудну клітку. Положення грудної клітки на видиху зафіксуйте на 6-8 рахунків за рахунок втягування живота.</p> <p>12. В.п. - в.с., стопи разом. Протягом 2-4'' поєднуйте дихальні рухи з кроками: на видиху напружуйте м'язи черевного пресу і, опускаючи грудну клітку, виконуйте чотири кроки. На вдиху виконуйте два кроки, випинаючи живіт і розширюючи грудну клітку. Потім на видиху виконуйте шість кроків і зафіксуйте грудну клітку.</p>	5-6 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправи
	<p><b>2. Здійснити контроль рухового навичку: нахил тулуба вперед з положення сидячи</b></p> <p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b></p> <p>Шиккування групи. Дихальні вправи. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p>	30'	Слідкувати за чіткістю виконання вправи
	<p><b>VIII. Домашнє завдання</b></p> <p>- виконати вправи ранкової гімнастики. Прощання. Організований вихід із залу.</p>	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу  В колону по одному

## 2.2. Конспекти практичних занять з баскетболу

### Заняття 24

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Ознайомити з технікою безпеки та заняттях в ігровому залі; 2. Ознайомити з правилами гри в баскетбол; 3. Ознайомити з технікою стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості; 4. Формувати поставу; 5. Використовувати загартування.

*Виховні:* 1. Прищепити інтерес до занять баскетболом; 2. Сформувані бажання вести активний спосіб життя; 3. Сприяти розумінню важливості фізичного розвитку для здоров'я.

**Очікувані результати навчання:**

### **Знаннєвий компонент**

*характеризує:* особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*називає:* поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості;

### **Ціннісний компонент**

свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;

### **Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*володіє* методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор;

*виконує (розробляє):* комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток.

### **Література:**

*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

### *Інтернет-ресурси:*

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх. <b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття. <b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> Ходьба та її різновиди: - звичайна; - спортивна; - на носках, руки на пояс; - на п'ятах, руки за голову; - на внутрішній стороні стопи;	3'          1-2''	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною Інструкція з техніки безпеки на заняттях з баскетболу   Слідкувати за поставою

Основна частина	- на зовнішній стороні стопи; Біг та його різновиди: - звичайним бігом; - з високим підніманням стегна; - з закиданням гомілки; - приставним кроком, лівим боком; - приставним кроком, правим боком; - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед; - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад; - спиною вперед.	2-3''	Дотримуватись дистанції
	<b>ЗРВ з м'ячами:</b> - колові оберти м'яча навколо тулуба;	6-8 р.	Дистанція між здобувачами 1,5 м
	- підкидання і ловіння м'яча із сплеском в долоні; - перекидання м'яча з лівої на праву руку;	6-8 р.	При ловінні м'яча опускати руку вниз
	- підкидання і ловіння м'яча із поворотом на 180°;	6-8 р.	
	- ходьба з прокочуванням м'яча між ногами «вісімкою» по підлозі; - те саме передаючи м'яч з руки на руку між колінами;	6-8 р.	
	- кидок м'яча двома руками із-за спини і ловіння спереду;	6-8 р.	При кидку тулуб нахилити вперед
	- «планка» на м'ячі;	6-8 р.	
	- пересування приставними кроками з передачею м'яча об стіну.	30''	Дівчата виконують без м'яча
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>	6-8 р.	
	<b>1. Ознайомити з технікою безпеки та заняттях в ігровому залі</b>	5'	
	- розповідь;	0'	
	<b>2. Ознайомити з правилами гри в баскетбол</b>		
	- розповідь.		
	<b>3. Ознайомити з технікою стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі</b>		
- напад: низька стійка для швидкого старту, зручна для передачі та ведення м'яча;	10'	Слідкувати за чіткістю виконання	
- захист: широка стійка, ноги зігнуті, руки на рівні плечей для перехоплення м'яча;	10'		
- практика: виконання стійок у парах з імітацією атакуювальних і захисних дій;	10'		

Заключна частина	- навчальна гра. <b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - технікою стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі. Прощання. Організований вихід із залу.	10'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу          В колону по одному
	5'		

## Заняття 25

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Розучити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі; 2. Ознайомити з технікою передач і ловлею м'яча в баскетболі; 3. Ознайомити з технікою ведення м'яча в баскетболі.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Виховувати дисциплінованість, наполегливість, рішучість, сміливість; 2. Вміти долати труднощі, працювати в команді.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент**

*характеризує:* олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*володіє* основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; організації та проведення змагань із здобувачами;

*пояснює:* роль фізичної культури у сім'ї; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;

**Ціннісний і діяльнісний компонент**

*розробляє* програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою викладача); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня власної фізичної підготовленості;

*виконує (розробляє):* комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток, стійки.

**Література:**

*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча

баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGallerys/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGallerys/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною	
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.		1-2''	Слідкувати за поставою
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> Ходьба та її різновиди: - звичайна; - спортивна; - на носках, руки на пояс; - на п'ятах, руки за голову; - на внутрішній стороні стопи; - на зовнішній стороні стопи;			
	Біг та його різновиди: - звичайним бігом; - з високим підніманням стегна; - з закиданням гомілки; - приставним кроком, лівим боком; - приставним кроком, правим боком; - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед; - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад; - спиною вперед.	2-3''	Дотримуватись дистанції	
	<i>ЗРВ з м'ячами:</i> - колові оберти м'яча навколо тулуба;	6-8 р.	Дистанція між здобувачами 1,5 м	
	- підкидання і ловіння м'яча із сплеском в долоні; - перекидання м'яча з лівої на праву руку; - підкидання і ловіння м'яча із поворотом на 180°;	6-8 р. 6-8 р. 6-8 р.	При ловінні м'яча опускати руку вниз	

Основна частина	- ходьба з прокочуванням м'яча між ногами «вісімкою» по підлозі; - те саме передаючи м'яч з руки на руку між колінами; - кидок м'яча двома руками із-за спини і ловіння спереду; - «планка» на м'ячі; - пересування приставними кроками з передачею м'яча об стіну.	6-8 р.	При кидку тулуб нахилити вперед
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Розучити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі</b>	6-8 р.	
	Комплекс вправ для вивчення навичок переміщення в захисті і нападі:	6-8 р. 30''	Дівчата виконують без м'яча
	1. «Драбинка» - виконується дріботливий біг правим (лівим) боком, позиція ніг передуються: 2-1; 2-3; 4-3; 5.... і т. д...;	6-8 р.	
	2. Ходьба звичайним кроком;	2 р.	Слідкувати за постановою ніг, рук
	3. Переміщення правим (лівим) боком спиною вперед, обминаючи стійки;	30''	
	4. Біг спиною вперед;	30''	Відновлення дихання Нагадати про дотримання дистанції Відновлення дихання
	5. Ходьба звичайним кроком.	2'	
	<b>2. Ознайомити з технікою передач і ловлею м'яча в баскетболі</b>		
	1. Пояснення і показ;	30''	Слідкувати за чіткістю виконання
2. Імітація способу передачі і ловлі без м'яча;	30''		
3. Імітація передачі та ловіння м'яча в парах;	1'	Слідкувати за чіткістю виконання	
4. Виконання передачі м'яча здобувачем в парах;	1'		
5. Виконання передач в парах, але з викрокуванням вперед;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання	
6. Передачі м'яча в парах з викрокуванням, змінюючи дистанцію і траєкторію польоту м'яча;	2'		
7. Передачі з виконанням різноманітних рухових дій (наприклад, після виконання передачі стрибок поштовхом двома ногами з поворотом на 360°, після чого ловіння м'яча від партнера);	3'		
8. Передачі м'яча здобувачами в парах в різних в.п. (стоячи, стоячи на колінах, сидячи, лежачи на	2'	Слідкувати за чіткістю виконання	

животі і т.п.);			
9. Чергування вивчених способів передач м'яча у відповідь на звукові і зорові сигнали викладача або партнера;	2'		
10. Передачі м'яча з наступним пересуванням в бік напрямку виконаної передачі (по трикутнику або квадрату);	3'		
11. Виконання передач в рухливих іграх або естафетах, таких, як «Не давай м'яч ведучому», «М'яч у центр», «Рухлива ціль», «10 передач» «Передав сідай» і т.п.;	2'		
12. Направлене поєднання різновидів передач з іншими технічними прийомами (по мірі освоєння техніки гри).	2'		
<b>3. Ознайомити з технікою ведення м'яча в баскетболі</b>			Слідкувати за чіткістю виконання
1. Пояснення і показ;	2'		
2. Високе ведення на місці по черзі правою і лівою рукою в основній стійці баскетболіста;	2'		
3. Низьке ведення в положенні сидячи на стільці або на підлозі, і в стійці нападника на сильно зігнутих ногах;	2'		Слідкувати за чіткістю виконання
4. Ведення на місці з різною висотою відскоку;	2'		
5. Ведення на місці в паралельній стійці з переводом м'яча з руки на руку перед собою;	2'		Слідкувати за чіткістю виконання
6. Ведення на місці з елементами жонгливання: - чергуючи в.п. - сидячи, лежачи, стоячи в випаді, в широкій стійці, на одному або на двох колінах і т.п.; - з переводом м'яча з руки на руку (під ногою, між ногами, за спиною);	2'		
7. Низьке ведення на місці з поворотом навколо своєї осі, правою рукою - проти годинникової стрілки, лівою - за годинниковою стрілкою;	2'		Слідкувати за чіткістю виконання
8. Високе ведення в русі по прямій - однією та іншою рукою;	2'		
9. Високе ведення в русі по прямій з переходом на низьке ведення на окремих відрізках дистанції;	2'		
10. Те ж саме, але зі зміною висоти	2'		

Заключна частина	відскоку по сигналу викладача;		
	11. Виконання ведення м'яча з обводом фішок або партнерів розставлених по майданчику (ведення змієюю);	2'	
	12. Чергування високого і низького ведення в русі зі зміною його напрямку;	2'	
	13. Виконання високого і низького ведення по прямій, зі зміною напрямку і швидкості пересування в естафетах і рухливих іграх, таких, як «Гонки з м'ячами», «П'ятнашки з веденням»;	2'	
	14. Виконання різновидів ведення на обмежених ділянках майданчика, долаючи активну протидію захисника;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	15. Виконання різновидів прийому в поєднанні з іншими ігровими діями (у міру освоєння техніки гри);	2'	
	- навчальна гра.	10'	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>	5'	Слідкувати за чіткістю виконання
<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b>			
Шиккування групи. Заспокійлива ходьба.			
Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.		Розміщення здобувачів в одну шеренгу	
<b>VIII. Домашнє завдання</b>			
- повторити техніку ведення м'яча правою і лівою рукою. Прощання.			
Організований вихід із залу.		В колону по одному	

## Заняття 26

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Закріпити навик в техніці стійок і переміщень в баскетболі; 2. Розучити техніку передач м'яча в баскетболі; 3. Розучити технікою ведення м'яча в баскетболі.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Ознайомити з основами фізичних вправ, методикою їх виконання, правилами безпеки, самоконтролю.

**Очікувані результати навчання:**

**Знансвий компонент**

*характеризує* організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика самостійних занять.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток.

## Література:

*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

### Інтернет-ресурси:

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>            Шикування здобувачів.            Візуальний контроль. Привітання.            Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>            Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i>            Ходьба та її різновиди:            - звичайна;            - спортивна;            - на носках, руки на пояс;            - на п'ятах, руки за голову;            - на внутрішній стороні стопи;            - на зовнішній стороні стопи;            Біг та його різновиди:            - звичайним бігом;            - з високим підніманням стегна;            - з закиданням гомілки;            - приставним кроком, лівим боком;            - приставним кроком, правим боком;            - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед;            - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад;            - спиною вперед.</p> <p><i>ЗРВ з м'ячами в парах:</i></p>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
		1-2''	Слідкувати за поставою
		2-3''	Дотримуватись дистанції

Основна частина	- передача м'яча від грудей; - передача м'яча над головою; - передача м'яча з відскоком; - передача м'яча із-за спини; - передача м'яча правою рукою; - те саме лівою рукою.	10 р. 10 р. 10 р. 10 р. 10 р. 10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>		
	<b>1. Закріпити навик в техніці стійок і переміщень в баскетболі</b>		
	Комплекс вправ для вивчення навичок переміщення в захисті і нападі:		
	1. «Драбинка» - виконується дріботливий біг правим (лівим) боком, позиція ніг передують: 2-1; 2-3; 4-3; 5.... і т. д...;	30''	
	2. Ходьба звичайним кроком;	30 м	
	3. Переміщення правим (лівим) боком спиною вперед, обминаючи стійки;	30 м	Слідкувати за чіткістю виконання
	4. Біг спиною вперед;	30 м	
	5. Ходьба звичайним кроком.	30 м	
	<b>2. Розучити техніку передач м'яча в баскетболі</b>		
	- двома руками від грудей;	10 р.	
	- однією рукою від плеча;	10 р.	
	- двома руками від голови (зверху);	10 р.	
	- однією рукою від голови (зверху);	10 р.	
	- однією рукою збоку;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
- однією рукою над головою (крюком);	10 р.		
- двома і однією рукою знизу;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання	
- приховані передачі: під рукою, над плечем, із-за спини.	10 р.		
<b>3. Розучити технікою ведення м'яча в баскетболі</b>			
- ведення м'яча (дриблінг) на місці (правою і лівою рукою);	2'		
- ведення м'яча в русі;	2'		
- ведення м'яча під час бігу;	2'		
- ведення м'яча зі зміною напрямку зігзагоподібно;	2'		
- ведення м'яча після передачі партнера;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання	
- ведення м'яча після зупинки і поворотів;	2'		
- ведення м'яча після ловлі під час бігу;	2'		
- ведення м'яча після відволікаючих дій;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання	

Заключна частина	ведення м'яча у сполученні з кидком і передачами;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- ведення м'яча зі зміною ритму з зупинками, прискореннями, ривками тощо;	2'	
	- навчальна гра.		
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>	10'	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба.	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.		
	<b>VIII. Домашнє завдання</b> - повторити техніку ведення м'яча правою і лівою рукою. Прощання. Організований вихід із залу.		В колону по одному

## Заняття 27

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Закріпити навик в техніці передач м'яча в баскетболі; 2. Закріпити навик в техніці ведення м'яча в баскетболі; 3. Ознайомити з технікою кидків м'яча на місці в баскетболі.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я.

*Виховні:* 1. Навчити складати та виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики; 2. Використовувати засоби баскетболу в позаурочний час.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент**

*характеризує* організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву;

*наводить* приклади вправ фізичної підготовленості, виховання стрибучості й гнучкості баскетболіста.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток.

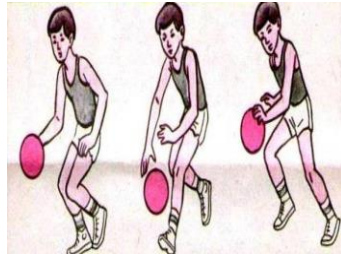
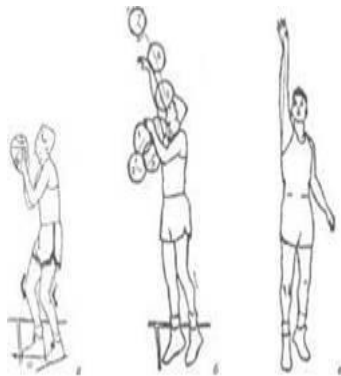
**Література:**

*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

*Інтернет-ресурси:*



Заключна частина	грудей, 2-й з відскоком від підлоги); - те ж, але навпаки; - те ж на швидкість; - передачі одного м'яча з відскоком від підлоги на швидкість; - передачі м'яча в четвінках з наступною зміною місць розташування.	2'	В парах на місці
	<b>2. Закріпити навик в техніці ведення м'яча в баскетболі</b>	2'	
	- ведення м'яча по прямій в зустрічному русі кроком;	10 передач	
	- ведення м'яча по прямій бігом зі зміною;	10 передач	
	- ведення м'яча по колу, по прямій та змійкою	10 передач	
	<b>3. Ознайомити з технікою кидків м'яча на місці в баскетболі</b>	3 р.	
	- пояснення і показ;	3 р.	
	- імітація здобувачем способу кидка з відтворенням завершального моменту випуску м'яча на місці;	3 р.	
	- багаторазове виконання випуску м'яча вгору над собою з різних в.п. (стоячи в стійці нападника, сидячи на підлозі або стоячи на колінах);	2'	
	- навчальна гра.	2'	
<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>	2'		
<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b>	2'		
Шиккування групи. Заспокійлива ходьба.	2'		
<b>VIII. Домашнє завдання</b>	10'		
Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.	10'		
<b>IX. Домашнє завдання</b>	10'		
- повторити кидків м'яча на місці. Прощання. Організований вихід із залу.	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу	
		В колону по одному	

## Заняття 28

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Закріпити навик в техніці ведення м'яча в баскетболі; 2. Розучити техніку кидків м'яча в русі в баскетболі; 3. Ознайомити з технікою штрафного кидка в баскетболі.

*Оздоровчі:* 1. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Сприяти формуванню уявлень про систематичні заняття баскетболом з

урахуванням індивідуальних особливостей та професійних потреб.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент**

характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву;

наводить приклади вправ фізичної підготовленості, виховання стрибучості й гнучкості баскетболіста.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>


*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>                      Шиккування здобувачів.                      Візуальний контроль. Привітання.                      Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>                      Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b></p> <p><i>Розминка:</i>                      Ходьба та її різновиди:                      - звичайна;                      - спортивна;                      - на носках, руки на пояс;                      - на п'ятах, руки за голову;                      - на внутрішній стороні стопи;                      - на зовнішній стороні стопи;</p> <p>Біг та його різновиди:                      - звичайним бігом;                      - з високим підніманням стегна;                      - з закиданням гомілки;                      - приставним кроком, лівим</p>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
		1-2''	Слідкувати за поставою
		2-3''	Дотримуватись дистанції

Основна частина	боком; - приставним кроком, правим боком; - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед; - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад; - спиною вперед. <i>ЗРВ з м'ячами в парах:</i> - передача м'яча від грудей; - передача м'яча над головою; - передача м'яча з відскоком; - передача м'яча із-за спини; - передача м'яча правою рукою; - те саме лівою рукою.	10 р. 10 р. 10 р. 10 р. 10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>	10 р.	
	<b>1. Закріпити навик в техніці ведення м'яча в баскетболі</b>		Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча, вниз-уперед. Дивитися вперед, а не на м'яч
	- звичайне;	2'	
	- обличчям один до одного лівим (правим) боком (вправа «Дзеркало»);	2'	
	- спиною один до одного;	2'	
	- спиною вперед;	2'	
	- з поворотами на 360°;	2'	
	- з обведенням фішок;	2'	
	- через скакалку, що обертається;	2'	
	- те ж, одночасно два здобувача.	2'	
	<b>2. Розучити техніку кидків м'яча в русі в баскетболі</b>		
	- виконання передачі - кидка здобувачами з високою та середньою траєкторіями однією рукою;	2'	
	- виконання кидка в кошик з близької дистанції під кутом 30 - 45° до щита (кидок з відскоком від щита);	2'	
	- те ж саме, але розташовуючись прямо перед щитом. Кидок виконувати без відскоку або з відскоком від щита;	2'	
	- виконання кидків зі збільшенням відстані від кільця;	2'	
	- виконання кидків з різних дистанцій в змагальній формі (виконується в командах):	2'	
- кількість влучань з близької та середньої відстані за заданий час;	2'		
- максимальна кількість кидків без промаху;	2'		
- хто швидше закине установлену викладачем кількість влучань;	2'		

Заключна частина	- поєднання різновидів кидків з місця з іншими ігровими прийомами нападу (зупинки, повороти, ведення, фінти, ловіння і передача м'яча).	2'	
	<b>3. Ознайомити з технікою штрафного кидка в баскетболі</b>	2'	
	- пояснення і показ;	1'	
	- імітація здобувачем штрафного кидка;	2'	
	- встати на лінію штрафного кидка і прийняти в.п.;	2'	
	- на лінії штрафного кидка виконати один-два удари м'ячем у підлогу і прийняти в.п.;	2'	
	- те саме, але перед кидком зробити вдих і в момент кидка затримати дихання;	5-10 кидків, м'яч подає партнер	
	- виконати всю процедуру підготовки до кидка, засвоєну в перших трьох вправах і виконати сам кидок;	5-10 кидків	
	- виконувати серію кидків поспіль, не сходячи з лінії штрафного кидка;	10'	
	- те саме, але кидки виконують серіями по два: перший м'яч подає партнер, за другим здобувач йде сам;		
- навчальна гра.			
<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>		Слідкувати за чіткістю виконання	
<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b>		Розміщення здобувачів в одну шеренгу	
Шикування групи. Заспокійлива ходьба.	5'		
Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.			
<b>VIII. Домашнє завдання</b>		В колону по одному	
- повторити кидок м'яча в корзину в русі після ведення. Прощання. Організований вихід із залу.			

## Заняття 29

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

**Освітні:** 1. Закріпити техніку штрафного кидка в баскетболі; 2. Прийняти контрольний норматив: кидок м'яча в корзину в русі після ведення (техніка виконання і кількість влучень).

**Оздоровчі:** 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів.

*Виховні:* 1. Прищепити інтерес до занять баскетболом; 2. Сприяти бажанню вести активний спосіб життя; 3. Сприяти розумінню важливості фізичного розвитку для здоров'я.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент**

*характеризує* організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву;

*наводить* приклади вправ фізичної підготовленості, виховання стрибучості й гнучкості баскетболіста.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток.

**Література:**

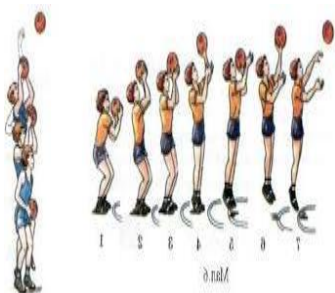
*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>                      Шиккування здобувачів.                      Візуальний контроль. Привітання.                      Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>                      Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i>                      Ходьба та її різновиди:                      - звичайна;                      - спортивна;                      - на носках, руки на пояс;                      - на п'ятах, руки за голову;                      - на внутрішній стороні стопи;                      - на зовнішній стороні стопи;                      Біг та його різновиди:                      - звичайним бігом;                      - з високим підніманням стегна;</p>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	1-2''	Слідкувати за поставою  Дотримуватись дистанції	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- з закиданням гомілки;</li> <li>- приставним кроком, лівим боком;</li> <li>- приставним кроком, правим боком;</li> <li>- стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед;</li> <li>- стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад;</li> <li>- спиною вперед.</li> </ul> <p><i>ЗРВ з м'ячами в парах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача м'яча від грудей;</li> <li>- передача м'яча над головою;</li> <li>- передача м'яча з відскоком;</li> <li>- передача м'яча із-за спини;</li> <li>- передача м'яча правою рукою;</li> <li>- те саме лівою рукою.</li> </ul>	<p>2-3''</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p>	
Основна частина	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b></p> <p><b>1. Закріпити техніку штрафного кидка в баскетболі</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виконання штрафних кидків в кошик;</li> <li>- виконання кидків м'яча з різних точок;</li> <li>- виконання кидків м'яча за 3-очковою зоною.</li> </ul> <p><b>2. Прийняти контрольний норматив: кидок м'яча в корзину в русі після ведення (техніка виконання і кількість влучень)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навчальна гра.</li> </ul>	<p>10 р.</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>30'</p> <p>10'</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> 
Заключна частина	<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b></p> <p>Шикування групи. Заспокійлива ходьба.</p> <p>Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виконати штрафні кидки.</li> </ul> <p>Прощання. Організований вихід із залу.</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>В колону по одному</p>

### Заняття 30

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Прийняти контрольний норматив: виконання штрафного кидка (кількість влучень); 2. Вдосконалити рухові навички в навчальній грі у баскетбол.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приставним кроком, лівим боком;</li> <li>- приставним кроком, правим боком;</li> <li>- стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед;</li> <li>- стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад;</li> <li>- спиною вперед.</li> </ul> <p><i>ЗРВ з м'ячами в парах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача м'яча від грудей;</li> <li>- передача м'яча над головою;</li> <li>- передача м'яча з відскоком;</li> <li>- передача м'яча із-за спини;</li> <li>- передача м'яча правою рукою;</li> <li>- те саме лівою рукою.</li> </ul>	<p>2-3''</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання</p>
Основна частина	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b></p> <p><b>1. Прийняти контрольний норматив: виконання штрафного кидка (кількість влучень)</b></p> <p><b>2. Вдосконалити рухові навички в навчальній грі у баскетбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навчальна гра.</li> </ul>	<p>30'</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання</p>
Заключна частина	<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b></p> <p>Шикування групи. Дихальні вправи.</p> <p>Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навчальна гра в баскетбол.</li> </ul> <p>Прощання. Організований вихід із залу.</p>	<p>15'</p> <p>5'</p>	<p>Судити гру</p> <p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>В колону по одному</p>

## II СЕМЕСТР. III модуль

### 3.1. Конспекти практичних занять з атлетичної гімнастики

#### Заняття 31

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Ознайомити з технікою безпеки та страхування в атлетичному залі; 2. Ознайомити з роботою на тренажерах.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості; 4. Формувати поставу; 5. Використовувати загартування.

*Виховні:* 1. Виховувати свідоме ставлення до заняття з атлетичної гімнастики; 2. Зміцнити здоров'я, цілеспрямованість, наполегливість, дисциплінованість; 3. Застосовувати естетичне ставлення до фізичних вправ і потребу в систематичних заняттях атлетичною гімнастикою.

**Очікувані результати навчання:**

*характеризує:* особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*називає:* поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості;

**Ціннісний компонент**

свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*володіє* методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор;

*виконує (розробляє):* комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.



*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

*Інтернет-ресурси:*

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх. <b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною Інструкція з техніки безпеки на заняттях з атлетичної гімнастики

Підготовча частина	Повідомлення про тему, завдання заняття. <b>IV. Актуалізація опорних знань</b> Вимірювання ЧСС. <i>Розминка:</i> <i>ЗРВ на місці без предметів:</i>	30''	Норма – 45 ударів за 30 с
	1. В.п.-о.с.: 1-ліву назад на носок, руки вгору; 2-в.п.;	6-8 р.	Носок розвернути п'ятою всередину, дивитись на руки, потягнутись
	3-праву назад на носок, руки вгору; 4-в.п.	6-8 р.	Звести лопатки назад
	2. В.п.-стійка ноги нарізно, руки до плечей; 1-3 - колові рухи руками вперед; 4 – в.п.;	6-8 р.	Руки не згинати, кисті прямі
	5-7 – колові рухи руками назад; 8 – в.п.	6-8 р.	Під час нахилу ноги не згинати, дивитись на пряму руку
	3. В.п.-стійка ноги нарізно, праву руку вгору; 1-ліву руку вгору, праву руку вниз; 2-руки вперед схрестно правою; 3-праву руку вгору, ліву руку вниз; 4-в.п.	6-8 р.	Під час поворотів дивитись на однойменну руку, ноги не згинати
	4. В.п.-стійка ноги нарізно, руки вгору; 1-нахил вліво, ліву руку до плеча; 2-в.п.;	6-8 р.	Під час нахилів спина прогнута, лікті в сторони
3-нахил вправо, праву руку до плеча; 4-в.п.	6-8 р.	Ноги не згинати	
5. В.п.-нахил в широкій стійці, руки в сторони; 1-поворот тулуба наліво, торкаючись правою рукою лівого носка; 2-поворот тулуба направо, торкаючись лівою рукою правого носка; 3-нахил, торкаючись; 4-в.п.	6-8 р.		
6. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1-пружний нахил вперед; 2-в.п.;	8 р.		
3-нахил назад; 4-в.п.			
7. В.п. - широка стійка, руки вперед; 1-змах лівою ногою до правої руки;			

Основна частина	2-в.п.; 3-змах правою ногою до лівою руки; 4-в.п. 8. В.п. -о.с.: 1 -нахилений випад уліво, руки вгору; 2-в.п.; 3-нахилений випад вправо, руки вгору; 4-в.п. 9. В.п. -широка стійка, руки за голову; 1-присід на лівій, праву в сторону на п'яту, руки вгору; 2-в.п.; 3-присід на правій, ліву в сторону на п'яту, руки вгору; 4-в.п. 10. В.п. -о.с.: 1 -підняти на носки, руки вгору; 2- нахил, торкаючись; 3-присід, руки вперед; 4-в.п.	6-8 р.	Руки прямі
	9. В.п. -широка стійка, руки за голову; 1-присід на лівій, праву в сторону на п'яту, руки вгору; 2-в.п.; 3-присід на правій, ліву в сторону на п'яту, руки вгору; 4-в.п.	6-8 р.	Під час присіду не нахилитись вперед
	10. В.п. -о.с.: 1 -підняти на носки, руки вгору; 2- нахил, торкаючись; 3-присід, руки вперед; 4-в.п.	6-8 р.	Під час нахилу ноги не згинати
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Ознайомити з технікою безпеки та страхування в атлетичному залі</b> - розповідь;	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	<b>2. Ознайомити з роботою на тренажерах</b> - розповідь; - показ; - демонстрація.	10' 20' 10'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	<b>Комплекс вправ з атлетизму</b> 1. В.п. - лежачи на спині, руками тримаючись за опору, підйом прямих ніг (див. рис. 1). 2. В.п. - лежачи на спині, ногами тримаючись за опору, підйом тулуба (див. рис. 2). 3. В.п. - стоячи, долоні на потилиці, згинати шию вперед (із протидією) (див. рис. 3). 4. В.п. - стоячи, тяга штанги до підборіддя (див. рис. 4).	3х 20-25 р. 3х 20-25 р. 3х 20-25 р. 3х 8-12 р.	Стежити за самопочуттям. Дотримуватися правил ТБ під час виконання вправ.
			
			
			Вправу виконувати на карематах, гімнастичних матах  Вправу виконувати на гімнастичних матах.

Заключна частина	5. Жим ногами лежачи на спині на тренажері (див. рис. 5).	3х 8-12 р.	Можна використати вагу (диск штанги, гантелі) Не затримувати дихання Хват штанги середній, зверху. Між кистями відстань не більш як 15 см. Піднімати штангу вгору до торкання підборіддя. В цьому положенні затримати штангу та виконати зворотній рух. Тулуб тримати рівно Згинання ніг суворо під прямим кутом. Слідкувати, щоб під час руху носки не поверталися усередину і не розгорталися назовні Хват середній. Не затримувати дихання Ноги зігнути у колінах і схрестити. Підборіддя упертися в груди і зберігати таке його положення до кінця вправи. Тулуб нахилити вперед. Можна використати вагу (диск штанги). Середній хват. Рух виконувати з повною амплітудою Спина пряма, гриф уперти в опору  Норма – 45 ударів за 30 с  Розміщення здобувачів в одну шеренгу  В колону по одному
	6. Жим штанги лежачи на похилій лавці (кут 30 <sup>0</sup> ) (див. рис. 6).	3х 8-12 р.	
	7. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (можна з вагою) (див. рис. 7).	3х 8-12 р.	
	8. Сидячи на похилій лавці (кут 45 <sup>0</sup> ), тяга зверху блочного пристрою до грудей	3х 8-12 р.	
	9. Стоячи в нахилі, гриф штанги між ногами, тяга за кінцівку грифу до живота	3х 8-12 р.	
	Вимірювання ЧСС	30’’	
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>		
	<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Дихальні вправи.	30-40’’	
	1. Дихальні вправи на місці: В.п. – стійка ноги нарізно; 1-2 – руки вгору, потягнутись – вдих; 3-7 – послідовне опускання кистей, передпліч, плечей, голови, тулуба – видих; 8 – в.п. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.	1’	
	<b>VIII. Домашнє завдання</b> - виконати ЗРВ ранкової гімнастики. Прощання. Організований вихід зі стадіону.	40’’	

## Заняття 32

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Розучити коригувати робочу вагу; 2. Удосконалити розвиток гнучкості в атлетичній гімнастиці.

*Оздоровчі:* 1. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 2. Розвивати фізичні якості; 3. Формувати поставу.

*Виховні:* 1. Прищепити інтерес до занять атлетичною гімнастикою; 2. Сформувати бажання вести активний спосіб життя; 3. Сформувати розуміння важливості фізичного розвитку для здоров'я.

**Очікувані результати навчання:**

*характеризує:* олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*володіє* основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; організації та проведення змагань із здобувачами;

*пояснює:* роль фізичної культури у сім'ї; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;

**Ціннісний і діяльнісний компонент**

*розробляє* програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою викладача); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня власної фізичної підготовленості

*виконує (розробляє):* комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

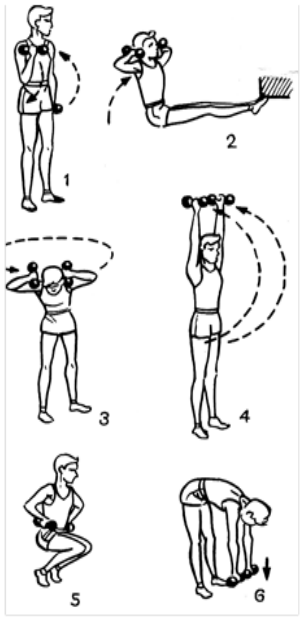
*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.

*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

*Інтернет-ресурси:*

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<b>I. Організаційний момент</b> Шукування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх. <b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною Інструкція з техніки безпеки на заняттях з атлетичної гімнастики

<p>Підготовча частина</p>	<p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <b>Вимірювання ЧСС.</b>  <i>Розминка:</i>  <i>ЗРВ на місці з гантелями:</i>  1. В.п.-н.н.  1-4 – почергове згинання та розгинання рук з гантелями (див. рис. 1).  2. В.п.-сидячи, тримаючись ногами за опору, гантелі до плечей;  1- лягти на спину;  2- в.п.;  3-4 – те саме (див. рис. 2).  3. В.п.-н.н., гантелі до плечей;  1-8 – колові рухи тулуба вліво;  1-8 – колові рухи тулуба вправо (див. рис. 3).  4. В.п.-н.н.;  1-2 – підняти прямі руки з гантелями вгору;  3-4 – опустити вниз (див. рис. 4).  5. В.п.-в.с., руки з гантелями на пояс;  1- присісти;  2- встати (див. рис. 5).  6. В.п.-н.н.;  1- нахил тулуба вперед, торкаючись підлоги;  2 – в.п.;  3-4 – те саме (див. рис. 6).</p>	<p>30’’  8-12 р.  10-15 р.  16-32 р.  8-12 р.  16-20 р.  20-25 р.</p>	<p>Норма – 45 ударів за 30 с</p>  <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>
<p>Основна частина</p>	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b>  <b>1. Розучити коригувати робочу вагу</b>  - розповідь;  - показ;  - демонстрація.  <b>2. Удосконалити розвиток гнучкості в атлетичній гімнастиці</b>  <i>Комплекс вправ для розвитку гнучкості</i>  1. <i>Нахили в сторони</i>  В.п. - о.с., а руки - на пояс. Робіть нахили вліво – вправо;  2. <i>Колові рухи тулуба</i>  В.п. - о.с. Руки на поясі. Виконати колові рухи тулубом вправо/вліво;  3. <i>Колові рухи тазом</i>  В.п. - о.с. Руки за головою. Колові рухи тазом в одну сторону - та в іншу;  4. <i>Колові рухи колінами</i></p>	<p>10’       12 р.  12 р.  12 р.  12 р.</p>	<p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p>

Заключна частина	В.п. - в.с., руки на колінах. Колові рухи колінами вправо/вліво; <i>5. Нахили вперед</i>	12 р.	Ноги в колінах не згинати
	В.п. - ш.с. Пружинисті нахилів уперед; <i>6. Випади</i>	12 р.	Переміщайтеся зі сторони в сторону
	Зробити випад однієї ноги в сторону. Перенесіть вагу тіла на зігнуту ногу, а іншу випряміть в сторону. Потім зробіть випад однією ногою вперед. Зробіть пружинисті рухи та змініть ногу; <i>7. Присідання;</i> <i>8. Розводимо ноги</i>	12 р. 12 р.	
	В.п. – сід, н.н. Одну ногу випрямити вперед, а іншу зігнути та відвести назад. Виконати нахили до витягнутої ноги; <i>9. Розтяжка для попереку і сідниць</i>	30''-40''	
	В.п. - лягти на спину. Зігнути праву ногу і піднести її до грудей. Змінити ногу і виконайте ті ж самі дії; <i>10. Вигинання</i>	1'	
	В.п. - лягти на живіт. Ноги зігнуті в колінах. Встати на руки і прогнутися в спині. Залишайтеся в цій позі 1'.		
	Вимірювання ЧСС	30''	Норма – 45 ударів за 30 с
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>		
	<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шиккування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	<b>VIII. Домашнє завдання</b> - виконати комплекс вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу. Прощання. Організований вихід зі стадіону.		В колону по одному

### Заняття 33

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини; 2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу.

*Оздоровчі:* 1. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 2. Розвивати фізичні

якості.

*Виховні:* 1. Виховувати дисциплінованість, наполегливість, рішучість, сміливість; 2. Сформувати вміння долати труднощі.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент:**

*характеризує* методику розвитку гнучкості;

*знає та називає* правила безпеки під час занять атлетичними вправами.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, набивні м'ячі, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.

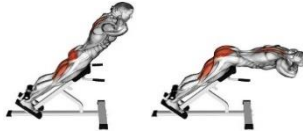


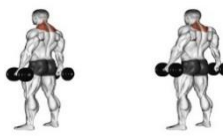
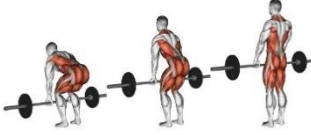

*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>


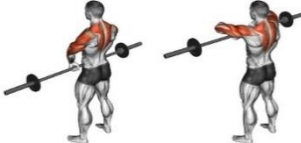


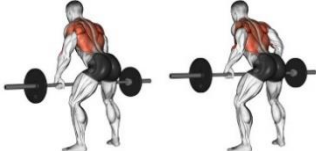



*Інтернет-ресурси:*

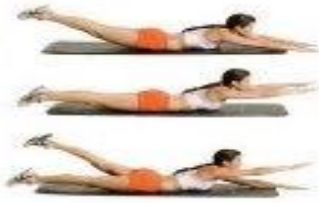

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.		Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>		Слідкувати за дисципліною
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	Інструкція з техніки безпеки на заняттях з атлетичної гімнастики
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> Вимірювання ЧСС.	30''	Норма – 45 ударів за 30 с
	<i>Розминка:</i> <i>ЗРВ з набивними м'ячами:</i> 1. В.п. - м'яч на груди, лікті в сторони. Обертання м'яча кистями рук в вертикальній площині.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
2. В.п. - м'яч вперед. Повороти м'яча кистями в горизонтальній площині; піднімання; опускання м'яча кистями; колові рухи м'яча (кистями) в обидві сторони.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ	
3. В.п. - м'яч вниз. Згинаючи і розгинаючи руки, піднімати і опускати м'яч на груди, вперед, вгору. Дуги і коло в лицевій площині.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ	

	<p>4. В.п. - м'яч вниз. 1- крок правою направо, м'яч на груди, 2- м'яч вгору, 3- м'яч на груди, 4- приставити праву, м'яч вниз. Те саме, але з лівої ноги.</p> <p>5. В.п. - о.с. – почергове піднімання на пальці ніг та опускання на п'яти.</p> <p>6. В.п. - те ж саме. 1- стрибком широко стійка ноги нарізно, м'яч на груди, 2- зігнути праву ногу м'яч вгору, 3- розігнути праву ногу, м'яч на груди, 4- в.п.</p> <p>7. В.п. - м'яч вниз. Напівприсід на одній нозі, інша в сторону, назад і одночасно піднімати м'яч на груди, вперед, вгору.</p> <p>8. В.п. - те ж саме. З випадом правою, ліва вперед, в сторону, піднімати м'яч вперед, вгору, за голову.</p> <p>9. В.п. - лежачи на спині, м'яч на стегнах. Піднімання м'яча вгору, і, згинаючи руки, торкнутися ним підлоги за головою.</p> <p>10. В.п. - те ж саме. Вправи виконуються як і вправа 9, але прямими руками.</p> <p>11. В.п. - лежачи на спині, м'яч вперед. Колові рухи м'ячем направо та наліво.</p> <p>12. В.п. - лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч вперед. Розвести руки, м'яч на правій вправо. Те саме, але з лівої руки.</p> <p>13. В.п. - м'яч вгору. Опускання м'яча направо та наліво на одній руці, підкинути його вгору і спіймати.</p> <p>14. В.п. - н.н. (сід), м'яч внизу. Піднімання м'яча на груди, на голову, за голову, вгору.</p> <p>15. В.п. - н.н. (сід), м'яч вниз (на груди). Колові рухи навколо голови, шиї, тулуба.</p> <p>16. В.п. – ноги нарізно, м'яч вниз (вперед, вгору).</p> <p>17. В.п. - те ж саме, м'яч вниз. Піднімання м'яча вперед, вгору,</p>	<p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>8-12 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основна частина	направо та наліво. Те ж саме в протилежних напрямках.		
	18. В.п. - н.н., м'яч вниз (ззаду). Рухи м'ячем назад, наліво, направо, згинаючи руки, м'яч на лопатки.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	19. В.п. - м'яч вниз. Колові рухи м'ячем направо та наліво.	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	20. В.п. - м'яч вгору. Горизонтальні кола м'ячем над головою (наліво та направо).	8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	21. В.п. - два м'ячі до плечей. Почергове і одночасне випрямлення рук уперед, угору. Те ж саме з одним м'ячем.	8-12 р.	
	22. В.п. - м'яч уперед. Розведення рук в сторони, м'яч в лівій і правій руці.	8-12 р.	
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>		
	<b>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини</b>		
	1. Гіперекстензія;	3х 8-12 р.	
	2. Підтягування;	3х 8-12 р.	
3. Т-тяга;	3х 8-12 р.		
4. Шраги;	3х 8-12 р.		
5. Станова тяга;	3х 8-12 р.		
6. Тяга гантелі однією рукою стоячи в нахилі;	3х 8-12 р.		

<p>7. Тяга на тренажері сидячи з упором грудей;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>8. Тяга штанги до підборіддя (вертикальна тяга);</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>9. Тяга верхнього блоку за голову / до грудей;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>10. Тяга блоку до живота сидячи (веслування);</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>11. Тяга штанги в нахилі.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p><b>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу</b></p>		
<p>1. В.п. - лягти на килимок, руки в сторони. Коліна зігнуті. Починайте повільно переносити ноги по черзі в обидві сторони від тіла. Прикладайте якомога більше зусиль для того, щоб вправа виконувалась у постійному напруженні м'язів. Не робіть ривків. Перенесення ніг зі сторони в сторону повинне відбуватися плавно;</p>	<p>10 р.</p>	<p>Всі вправи виконуються фронтально з музичним супроводом Стежити за диханням</p> 
<p>2. В.п. - лягти на килимок, руки перед собою. Ця вправа полягає у тому, щоб одночасно підняти плечі і ноги, при цьому руки повинні залишатися випрямленими. Пальцями рук тягніться до носків;</p>	<p>10 р.</p>	<p>Вправи виконувати повільно</p> 
<p>3. В.п. - лягти на спину, руки за головою. Зробити видих, втягуючи живіт, і повільно відніміть тулуб. Зробити нахил вперед, не змінюючи позицію рук.</p>	<p>10 р.</p>	

	<p>Підборіддя повинне бути піднятим. У в.п., необхідно глибоко вдихнути і напружити м'язи живота;</p> <p>4. В.п. - лягти на живіт, руки перед собою. Руки і ноги піднести над підлогою. Підняти по черзі ноги та руки. Спробуйте піднести руки і ноги разом;</p>	<p>10 р.</p>	<p>Слідкувати за диханням</p> <p>Наступний крок: по черзі підіймати та опускати протилежні руку і ногу, на зразок плавання. Висота підйому – 10-15 см. Дуже важливо протримати підняті руку і ногу у такому положенні протягом хоча б 5 секунд. Плавно змінюйте руку і ногу на протилежні. Не опускайте їх надовго на підлогу. В ідеалі ви б мали підносити одну пару в той час, коли інша ще не опустилась на підлогу. Та все приходить з часом і наполегливим та систематичним виконанням</p>  <p>Не торкайтеся руками ні шиї, ні голови. Бо так ви допомагатимете собі ще й руками, а цього не варто робити, якщо ви хочете правильно та ефективно виконувати вправу для пресу</p>  <p>10 р.</p> <p>30''</p> <p>Норма – 45 ударів за 30 с</p>
	<p>5. В.п. - лягти на спину, зігніть ноги в колінах так, щоб гомілки знаходились паралельно підлозі, руки за головою. Піднести плечі і голову над підлогою, торкаючись правим коліном лівого ліктя і навпаки - лівим правого.</p> <p>Вимірювання ЧСС</p>		

Заключна частина	<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шиккування групи. Дихальні вправи. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b> - виконати комплекс вправ для розвитку м'язів черевного пресу. Прощання. Організований вихід зі стадіону.</p>	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу  В колону по одному
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	----------------------------------------------------------------

### Заняття 34

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу; 2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Сприяти розумінню ролі атлетичної гімнастики у формуванні естетичного сприйняття.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент:**

*характеризує* методику розвитку сили;

*знає* правила безпеки під час занять атлетичними вправами;

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.

*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

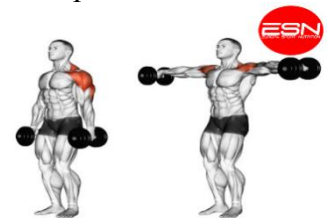
*Інтернет-ресурси:*

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>





Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<p><b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього</b></p>		Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати




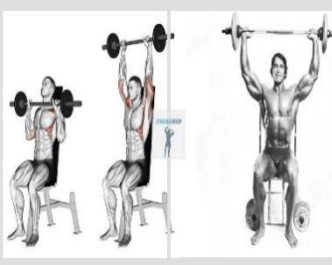

Підготовча частина	<b>завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	за дисципліною
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> Вимірювання ЧСС.	30''	Норма – 45 ударів за 30 с
	<i>Розминка:</i> <i>ЗРВ на гімнастичній лаві:</i>		
	1. В.п. - сидячи на гімнастичній лаві верхи один за одним, руки на поясі, ноги зігнуті в колінах. 1-3 - нахилити тулуб вліво-вправо; 2-4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	2. В.п. - те саме, ноги випростати вперед. 1-3 - нахил тулуба вперед-назад; 2-4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	3. В.п. - те саме, ноги зігнуті в колінах, руки на поясі; 1-3 поворот тулуба вліво-вправо; 2-4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	4. В.п. - сидячи на гімнастичній лаві, випроставшись, ноги в сторони, руки опущені; 1-3 - підняти вгору праву-ліву ногу (почергово), зігнуті в коліні, охопити коліно обома руками, підтягнути до грудей; 2-4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	5. В.п. - те саме, руками триматися за край лави ззаду; 1-3-високий змах правою-лівою ногою вгору (почергово); 2-4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	6. В.п. - те саме, руки на поясі; 1-3-нахил тулуба вперед, ноги не згинати, пальцями торкнутися носків; 2-4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
7. В.п. - сісти на підлогу обличчям до лави, поставити на неї п'ятки-ступні випростаних ніг, руками опертись ззаду; 1-3 підняти тулуб вгору, відриваючи зад від підлоги; 2-4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ	
8. В.п. - лягти на живіт на підлогу на відстані витягнутих рук від лави, руки зігнуті в ліктях, спираючись на підлогу; 1- покласти на лаву обидві руки,	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ	












<p>Основна частина</p>	<p>прогнутися у попереку; 2- в.п. 9. В.п. - упор присівши обличчям до лави, руки спираються на край гімнастичної лави; 1-3 - почерговим поштовхом (лівої-правої) ніг назад, випрямити тулуб, руки прямі (прийняти упор лежачи); 2-4 - в.п.</p>	<p>6-8 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>
	<p>10. Виконується парами. В.п.-стати однією ногою на лаву, іншою на підлогу, обличчям один до одного, лави посередині пари, взятися за руки. Одночасно підстрибуючи вгору, змінювати положення ніг.</p>	<p>8-10 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>
	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу</b> 1. Бокове підняття гантелей В.п. - о.с., взяти гантелі в кожную руку. Підняти руки в сторони контрольованим рухом на видиху, тримаючи лікті дещо зігнутими;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	<p>Намагайтеся підняти гантелі до рівня плечей або трохи вище. Досягнувши верхнього положення, спробуйте затримати його на секунду. Потім повільно поверніться у в.п. з вдихом і виконайте наступне повторення.</p>
	<p>2. Підйом гантелей перед собою В.п. - о.с., взяти по гантелі в кожную руку, верхнім хватом, перед вашими стегнами. Підняти руки перед собою, контрольованим рухом на видиху, тримаючи лікті дещо зігнутими;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	<p>Намагайтеся підняти гантелі до рівня плечей або дещо вище. Досягнувши верхньої позиції, спробуйте затриматись там на секунду. Потім повільно поверніться у в.п.ю з вдихом і повторіть</p>



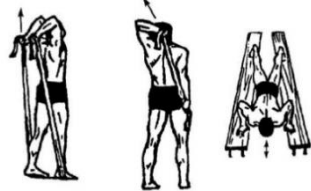

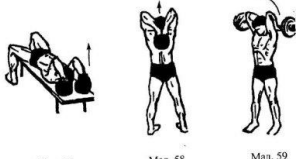




DUMBBELL FRONT RAISE

	<p>3. Підняття гантелі однією рукою перед собою Цю варіацію також можна виконувати кожною рукою окремо. Так ви зможете краще зосередитися на виконанні вправи з правильною технікою;</p> <p>4. Жим Арнольда з гантелями В.п. – сід на лаві з прямою спиною, зігнути ноги в колінах і щільно притисніть ступні до килимка. Візьміть по гантелі в кожную руку і підняти їх на рівень плечей перед грудьми, долонями до себе. З видихом підняти руки над головою контрольованим рухом;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Намагайтеся тримати зап'ястя прямими. Відведіть плечі від вух і зведіть лопатки разом Піднімаючи руки вгору, плавно повертайте їх так, щоб у верхній позиції долоні були спрямовані від тіла, прямо перед собою. Потім повільно поверніться у в.п. з вдихом і повторіть</p>    <p>Тримайте зап'ястя прямими. Відведіть плечі від вух і зведіть лопатки разом Долоні спрямовані вперед протягом усього руху. Потім повільно поверніться у в.п. з вдихом і повторіть</p>
	<p>5. Жим Арнольда з гантелею однією рукою;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
	<p>6. Жим Арнольда з гирями Цю вправу також можна виконувати з парою гир. Просто візьміть кожную гирю за ручку зверху і виконуйте вправу так само, як і з парою гантелею;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
	<p>7. Жим з гантелями сидячи В.п. - сід на лаві. Взяти по гантелі в кожную руку і підняти їх на рівень плечей з боків, долоні спрямовані перед собою. Вдихнути і підняти руки над головою, доки лікті не стануть прямими;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	

<p>8. Жим з гантелею сидячи однією рукою;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>9. Жим з гирями сидячи Цю вправу також можна виконувати з парою гир. Просто візьміть їх за ручку зверху і використовуйте так само, як гантелі. Якщо у вас є лише одна гиря, то ви можете тренувати одну руку за раз;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>10. Жим штанги сидячи В.п. - сід на лаві. Взяти штангу верхнім хватом і підняти її під підборіддям так, щоб вона опинилася перед верхньою частиною грудей. З видихом підняти руки над головою контрольованим рухом. Потім, вдихнувши, плавним рухом поверніться у в.п. Виконайте наступне повторення;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Тримайте зап'ястя прямими. Відведіть плечі від вух і зведіть лопатки разом</p>
<p>11. Жим штанги стоячи В.п. – о.с., взяти штангу обома руками, використовуючи хват над головою. З видихом підняти руки над головою контрольованим рухом. Потім, вдихнувши, плавним рухом поверніться у в.п. Виконати наступне повторення;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>12. Водій автобуса В.п. - о.с., взяти диск-обважнювач обома руками за боки. З видихом підняти руки перед собою контрольованим рухом і одночасно обертайте диск-обважнювач за годинниковою стрілкою, поки одна рука не досягне положення прямо над іншою. Потім поверніться у в.п. і повторіть той самий рух, цього разу обертаючи диск проти годинникової стрілки;</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Випрямтесь, зігнувши коліна, і тримайте диск перед стегнами на витягнутих руках. Відведіть плечі від вух і зведіть лопатки разом</p>
<p>13. Підняття троса в сторону однією рукою В.п. - о.с., взятись за одну ручку,</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	

	<p>з'єднану з найнижчим положенням шківа, рукою, віддаленою від шківа. З видихом підніміть руку вбік контрольованим рухом, тримаючи лікоть дещо зігнутих. У верхній позиції можна затриматися на 1-2'' секунди. Потім плавно поверніться у в.п. і повторити. Закінчивши серію, змініть сторону і виконайте вправу іншою рукою;</p> <p>14. Підтягування до обличчя В.п. - о.с., обличчям до шківа. Взяти обома руками за кінці мотузки, прикріпленої до верхньої частини шківа. Випрямити руки перед собою, дещо зігнувши лікті. На видиху, контрольованим рухом тягніть канат до чола. Після того, як ви підтягли адаптер до обличчя, затриматись у цьому положенні на 1-2''. Потім плавно поверніться у в.п. і повторіть.</p> <p><b>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок</b> <i>Біцепс</i></p> <p>1. В.п. - стоячи, ноги на середині гуми, кінці гуми в опущених руках. Згинати руки разом, почергово.</p> <p>2. В.п. - стоячи, ноги на середині гуми, кінці якої намотані на палицю, руки тримають палицю хватом зверху (знизу). Згинати й розгинати руки.</p> <p>3. В.п. - вис на перекладині, хват вузький (середній). Підтягування, торкаючись підборіддям перекладини.</p> <p>4. В.п. - сидячи на лаві, гума пропущена попід лавою й закріплена, кінці гуми в опущених руках, повільно згинати й розгинати руки.</p> <p>5. В.п. - сидячи на лаві, коліна розведені, тулуб дещо нахилений, лікоть в упорі на внутрішню поверхню стегна, гантель у руці, опущеній донизу. Піднімання гантелі до плеча.</p> <p>6. В.п. - сидячи на лаві з похилою спинкою, гантелі в руках,</p>	<p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>10 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p>	<p>Випряміться і тримайте рукоятку дещо зігнутою рукою на рівні верхньої частини стегна. Другу руку можна покласти на стегно</p>  <p>Окрім плечей, зосередьтеся на залученні міжлопаткових м'язів</p>           <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>опущених униз. Піднімання гантелей до плечей одночасно (почергово). Фіксувати лікті в одному положенні.</p> <p>7. В.п. - стоячи, ноги нарізно, гантелі в руках, опущених донизу, хват знизу (зверху). Зігнути руки одночасно (почергово).</p> <p>8. Так само, стоячи, притискаючись спиною щільно до стіни.</p> <p>9. Так само, спираючись руками на похилу дошку під кутом 40-50°.</p> <p>10. В.п. - н.н., штанга в руках, опущених донизу, хват середній знизу (зверху). Повільно піднімати і опускати штангу.</p> <p>11. Так само, стоячи, притискаючись спиною щільно до стіни.</p> <p>12. Так само, спираючись руками на похилу дошку під кутом 40-50°.</p> <p>13. В.п. - напівприсід, н.н., тулуб дещо нахилений, штанга у зігнутих руках, ліктями спиратися на коліна, хват середній (вузький) знизу (зверху). Повільно зігнути руки до плечей.</p> <p>14. В.п. - н.н., шток блока в опущених руках, хват середній (вузький) знизу (зверху). Повільно згинати й розгинати руки.</p> <p>15. В.п. - стоячи боком до блока, ш.с., тулуб нахилений уперед, ручка блока в руці, випростаній у сторону блока. Повільно згинати руку до плеча.</p> <p style="text-align: center;"><i>Трицепс</i></p> <p>1. В.п. - н.н. на середині гуми, кінці якої в руках за головою, лікті підняті. Розгинати руки вгору.</p> <p>2. В.п. - н.н., гума в зігнутих руках позаду (одна рука за спиною, друга за головою). Повільно розгинати руки почергово, змінюючи їх положення.</p> <p>3. В.п. - упор на паралельних лавах, повільно згинати і розгинати руки, якнайбільше опускаючи тулуб униз.</p> <p>4. В.п. - лежачи, упор позаду, н.н. (разом). Повільно згинати і розгинати руки.</p>	<p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5. В.п. - сидячи (стоячи), гантеля в зігнутій руці за головою. Повільно розгинати руку.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 51      Мал. 52      Мал. 53</p>
<p>6. В.п. - н.н., тулуб дещо нахилений уперед, гантеля в зігнутій руці, лікоть якої щільно притиснуто до тулуба, вільна рука спирається на лаву (стілець). Повільно розгинати руку з гантелею.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
<p>7. В.п. - лежачи на спині, гирі на плечах зігнутих рук, долоні знизу. Вижати гирі одночасно.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 54      Мал. 55      Мал. 56</p>
<p>8. В.п. - н.н., гиря за головою в зігнутих руках, долоні знизу, лікті вгору. Вижати гирю.</p>	<p>х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 57      Мал. 58      Мал. 59</p>
<p>9. В.п. - так само. Вижати штангу.</p>	<p>3х</p>	 <p>Мал. 60      Мал. 61      Мал. 62</p>
<p>10. В.п. - лежачи на спині, штанга на грудях у зігнутих руках, хват середній вузький зверху. Вижати штангу.</p>	<p>8-12 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
<p>11. В.п. - н.н., штанга позаду в опущених руках, хват середній зверху. Згинати руки, високо піднімаючи лікті.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
<p>12. В.п. - н.н., шток блока в зігнутих руках, лікті притиснуті до тулуба, хват середній вузький зверху (знизу). Повільно розгинати руки вниз.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
<p>13. В.п. - н.н., спиною до блока, шток блока позаду в зігнутих руках, лікті підняті, хват середній, долоні вперед. Розгинати руки, спрямовуючи шток донизу.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	<p>Контролювати положення ліктів</p>
<p><i>Передпліччя</i></p>		 <p>Мал. 63</p>
<p>1. В.п. - сидячи на лаві, тулуб нахилений уперед, внутрішня сторона передпліччя на лаві, хват обтяження зверху. Розгинати зап'ястя.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 64      Мал. 65</p>
<p>2. В.п. - стоячи на колінах, зовнішня сторона передпліччя на лаві, хват обтяження (штанга, гантеля) знизу, згинати зап'ястя. Виконується обома і однією рукою.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 66      Мал. 67</p>
<p>3. В.п. - сидячи боком до блока, плече зігнутої руки на лаві, передпліччя з ручкою блока піднято вгору. Згинати зап'ястя.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	<p>Контролювати положення ліктів</p>
<p>4. В.п. - н.н., тулуб дещо нахилений уперед, гирі в</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	

Заключна частина	опущених руках, хват зверху. Обертати кисті наліво та направо. Вимірювання ЧСС	30''	Норма – 45 ударів за 30 с
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шиккування групи. Дихальні вправи. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - виконати комплекс вправ для розвитку черевного пресу. Прощання. Організований вихід зі стадіону.	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу  В колону по одному

### Заняття 35

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок; 2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Застосовує методикою їх виконання атлетичних вправ; 2. Знає правила безпеки; 3. Використовує методи самоконтролю.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент:**

знає правила безпеки під час занять атлетичними вправами;

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, переклада, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.




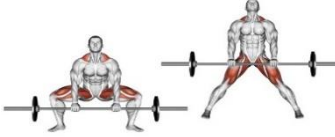
*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

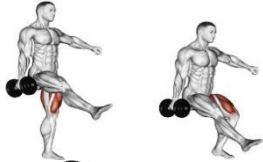





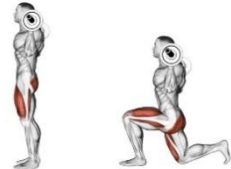




*Інтернет-ресурси:*




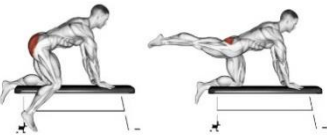

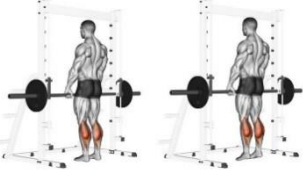


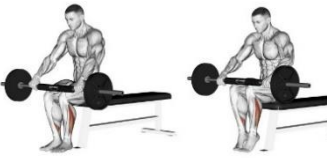
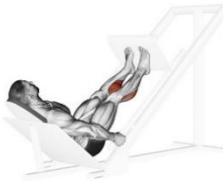
1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

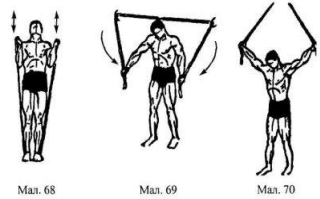
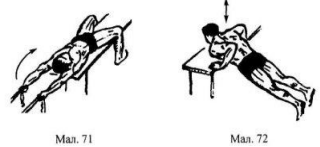
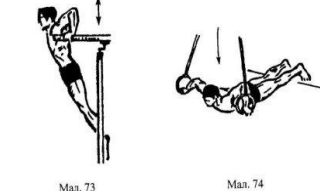
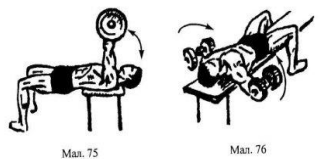
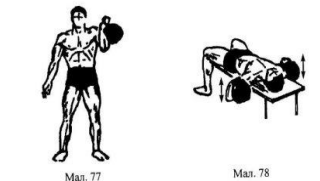
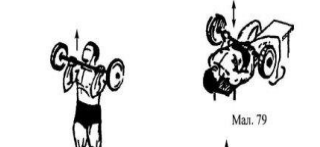
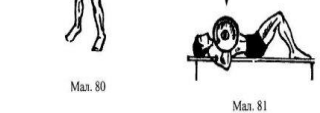
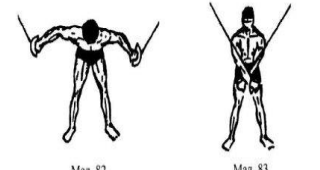
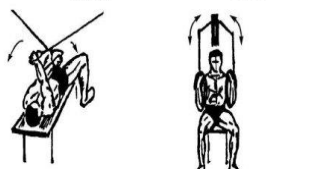
Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.		Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я

Підготовча частина	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> Вимірювання ЧСС. <i>Розминка:</i> <i>ЗРВ з гімнастичною палицею:</i>	30''	Норма – 45 ударів за 30 с
	1. В.п. – н.н., палка внизу, хват за кінці. 1-2 - піднімаючись на носках, палку вгору; 3-4 - опускаючись на всю ступню, палку за голову; 5-6 - піднімаючись на носках, палку вгору; 7-8 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	2. В.п. - палка вертикально за спиною, права рука вгорі; 1-2 - присідаючи, торкнутися нижнім кінцем палки підлоги. Спина пряма; 3-4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	3. В.п. – н.н., палка внизу ззаду хватом знизу (долоні звернені вперед). 1 - нахил вперед, палку назад; 2 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	4. В.п. – н.н., палку вперед, хват за кінці. 1 - поворот тулуба наліво, ліву руку назад. Згинаючи праву руку, торкнутися нею лівого плеча; 2 - в.п.; 3-4 - теж саме в іншу сторону.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	5. В.п. - стійка на колінах, палка вертикально вгорі хватом за один кінець. 1-2 - нахил назад прогнувшись, торкнутись палкою підлоги за головою; 3-4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	6. В.п. - лежачи на спині, руки в сторони, палка в правій руці; 1-2 - сід кутом, передати палку в ліву руку під ногами; 3-4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
7. В.п. - присід, палка попереду вертикально на підлозі, з опорою руками об верхній кінець.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ	

Основна частина	<p>1 - встаючи і відпускаючи палку, перемах правою через палку (проти годинникової стрілки);  2 - в.п.;  3-4 - теж саме іншою ногою.  8. В.п. - упор лежачи палка на підлозі перед руками;  1 - переставити ліву руку через палку;  2 - переставити праву руку через палку;  3 - зігнути руки;  5 - в.п.;  6-8 - теж саме, але руки переставляти назад у в.п.  9. В.п. – о.с., палка внизу, хват за кінці;  1-2 - палку вгору з викрутом в плечових суглобах;  3-4 - палку вниз ззаду;  5-6 - палку вгору з зворотнім викрутом у плечових суглобах;  7-8 - в.п.  10. В.п. - напівприсід, коліна разом, палку вперед.  1 - стрибок вгору прогнувшись, палку вгорі;  2 - в.п.</p>	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b>  <b>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок</b></p>	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	<p>1. Присідання зі штангою;</p>	8-10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	<p>2. Присідання зі штангою на грудях;</p>	3х 8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ 
	<p>3. Гак-присідання на тренажері;</p>	3х 8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ 
<p>4. Присідання «сумо» зі штангою перед собою;</p>	3х 8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ 	
<p>5. Присідання на одній нозі з гантелями;</p>	3х 8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ 	

6. Присідання з гантелями;	3х 8-12 р.	
7. Присідання з витягнутими руками;	3х 8-12 р.	
8. Жим ногами в станку;	3х 8-12 р.	
9. Розгинання ніг на тренажері;	3х 8-12 р.	
10. Згинання ніг на тренажері;	3х 8-12 р.	
11. Зведення ніг сидячи на тренажері;	3х 8-12 р.	
12. Випади зі штангою;	3х 8-12 р.	
13. Випади з гантелями;	3х 8-12 р.	
14. Бокові випади в сторони;	3х 8-12 р.	
15. Біг;	5'	
16. Вправа на тренажері;	5'	

17. Еліптичний тренажер (еліпсоїд, орбітрек);	5'	
18. Відведення ноги назад на блочному тренажері (кросовер);	3х 8-12 р.	
19. Махи ногами назад на горизонтальній лаві;	3х 8-12 р.	
20. Підйом ікроножного м'язу на тренажері стоячи;	3х 8-12 р.	
21. Підйом на ікри з штангою в тренажері стоячи;	3х 8-12 р.	
22. Підйом на ікри з гантелями стоячи;	3х 8-12 р.	
23. Підйом ікри сидячи на тренажері;	3х 8-12 р.	
24. Підйом штанги на ікри сидячи;	3х 8-12 р.	
25. Жим платформи носками.	3х 8-12 р.	
<p><b>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей</b></p> <p>1. В.п. - н.н. на середині гуми, кінці якої у зігнутих руках поруч плечей. Розгинати руки вгору.</p>	3х 8-12 р.	

<p>2. В.п. - н.н., спиною до закріпленої гуми; кінці гуми в руках, розведених у сторони. Зводити руки попереду.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 68      Мал. 69      Мал. 70</p>
<p>3. В.п. - н.н., гума вгорі закріплена за середину, її кінці в руках, піднятих угору. Зводити руки дугами вниз-попереду.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 71      Мал. 72</p>
<p>4. В.п. - лежачи спиною на лаві, головою до гуми, закріпленої в середині; кінці гуми в руках, випростаних за головою. Одночасно згинати руки до грудей.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 73      Мал. 74</p>
<p>5. В.п. - упор, лежачи. Згинання та розгинання рук.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 75      Мал. 76</p>
<p>6. В.п. - упор на брусах. Згинати й розгинати руки.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 77      Мал. 78</p>
<p>7. В.п. - упор на низько опущених кільцях. Розводити руки в сторони, торкаючись підлоги грудьми.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
<p>8. В.п. - лежачи на лаві, тулуб прогнутий, обтяження (гантелі, гири, штанга, диск) у руках, випростаних попереду. Опустити обтяження за голову й повернутись у в.п.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 79</p>
<p>9. В.п. - лежачи на лаві, гантелі в дещо зігнутих руках, розведених у сторони. Повільно зводити руки. Виконувати вправу в горизонтальному положенні й на похилій площині.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 80      Мал. 81</p>
<p>10. В.п. - н.н., гири в зігнутій руці поруч плеча, долоня знизу, вільна рука випростана. Вижати гирю.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 82      Мал. 83</p>
<p>11. В.п. - лежачи на спині, гирі в зігнутих руках поруч плечей, долоні знизу. Одночасно (почергово) вижати гирі.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	 <p>Мал. 84      Мал. 85</p>
<p>12. В.п. - лежачи на спині (на килимі, лаві тощо), штанга на грудях у зігнутих руках, хват середній (широкий) зверху. Вижати штангу. Виконувати вправу в горизонтальному положенні й на похилій дошці.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
<p>13. В.п. - н.н., штанга на грудях у зігнутих руках, хват середній (широкий) зверху. Вижати штангу.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>
<p>14. В.п. - лежачи на лопатках, ноги на лаві, тулуб прогнутий, штанга</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	

Заклучна частина	на грудях у зігнутих руках, хват середній (широкий) зверху. Вижати штангу.		
	15. В.п. - стоячи поміж двох блоків, їх ручки в руках, розведених у сторони, тулуб нахилений уперед. Зводити руки попереду.	3х 8-12 р.	
	16. В.п. - стоячи поміж двох блоків, їх ручки в руках, розведених у сторони, зводити руки навхрест попереду.	3х 8-12 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправи
	17. В.п. - лежачи на спині поміж двох блоків, їх ручки в руках, розведених у сторони. Зводити руки навхрест.	3х 8-12 р.	
	18. На тренажері «Наутилус» зведення рук. Вимірювання ЧСС.	3х 8-12 р. 30''	Норма – 45 ударів за 30 с
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - підтягування. Прощання. Організований вихід зі стадіону.	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу  В колону по одному

### Заняття 36

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Удосконалити розвиток гнучкості в атлетичній гімнастиці; 2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Навчити складати та виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики; 2. Застосовувати засоби атлетичної гімнастики в позаурочний час.

**Очікувані результати навчання:**

**Знансвий компонент:**

знає правила безпеки під час занять атлетичними вправами;

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, 3 кубики, валик, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**


*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.

Додаткова: 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

Інтернет-ресурси:








1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.		Норма – 45 ударів за 30 с
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> Вимірювання ЧСС. <i>Розминка:</i> <i>ЗРВ з малим м'ячем:</i> 1. В.п. - м'яч вниз у правій руці; 1-2 - руки дугами назовні вгору, передати м'яч в ліву руку; 3-4 - руки вниз, м'яч в лівій руці. 2. В.п. - руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - кинути м'яч вгору; 2 - упор присівши; 3 - встати і зловити м'яч двома руками; 4 - в.п. 3. В.п. – н.н., руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - нахил вліво, руки вгору, передати м'яч в ліву руку; 2 - в.п.; 3-4 - теж саме в іншу сторону. 4. В.п. - лежачи на спині, руки в сторони, м'яч в лівій руці; 1-2 - прогнутися, піднімаючи тулуб, і передати за спиною м'яч в праву руку; 3-4 - в.п., але м'яч в правій руці. 5. В.п. - сід, руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - підняти праву вперед-вгору і передати м'яч під ногою в ліву руку;	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
		6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
		6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
		6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
		6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
		6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ






Основна частина	2 - в.п., але м'яч в лівій руці; 3-4 - теж саме в іншу сторону.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	6. В.п. - стійка на колінах, ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - повернути тулуб направо і покласти м'яч між стопами; 2 - в.п.; 3 - повернути тулуб наліво і взяти м'яч лівою рукою; 4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	7. В.п. - руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - кинути м'яч вгору, виконати хлопок в долоні за спиною; 2 - приймати м'яч лівою рукою; 3-4 - теж саме іншою рукою.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	8. В.п. – н.н., руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - нахилиючись вперед, покласти м'яч на підлогу між ногами; 2 - в.п.; 3 - нахилиючись вперед, взяти м'яч лівою рукою; 4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	9. В.п. - руки в сторони, м'яч в правій руці; 1 - кинути м'яч об підлогу перед собою і швидко повернутися на 360°; 2 - приймати м'яч.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	10. В.п. - руки на поясі, м'яч на підлозі зліва біля ніг; 1- стрибком вліво перестрибнути через м'яч; 2 - стрибок на місці; 3 - стрибком вправо перестрибнути через м'яч; 4 - стрибок на місці.	8-10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	11. Ходьба на місці.	1'	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>		
	<b>1. Удосконалити розвиток гнучкості в атлетичній гімнастиці</b>		
	1. Стоячи, взяти резинку або будь-яку мотузку в руки на комфортну відстань, обережно перевести руки назад-вперед, виконуючи прокручування в плечових суглобах.	6-8 р.	
	2. В.п. - сидячи, спертись на долоні позаду. Вигнутись, піднімаючи таз якомога вище над	6-8 р.	










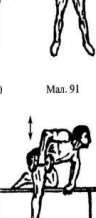

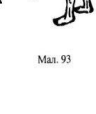
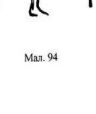
	<p>підлогою.</p> <p>3. В.п. - лежачи на спині, руки за головою. Відвести корпус вправо/вліво, не відриваючи спину від підлоги.</p> <p>4. «Напівмісток». В.п. - лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи на підлозі, руки вздовж тіла, долоні притиснуті до підлоги. Виконати прогин, піднімаючи таз, живіт, груди. Опора на стопи і плечі. Коліна та стопи тримати паралельно.</p> <p>5. В.п. - лежачи на спині, руки вздовж тіла. Підняти рівні ноги, перевести за голову, торкнутись підлоги.</p> <p>6. В.п. - сидячи, ноги зігнуті, стопи на підлозі. Руки за головою. Повернути тулуб вправо, лікті назад, лопатки звести.</p> <p>7. В.п. - сісти, схрестити ноги «постурецьки», руки в сторони. Нахил вправо, права рука за спину, ліва вгору над головою.</p> <p>8. В.п. - лежачи на спині, ноги на ширину плечей, руки в сторони. Мах правою рівною ногою вгору, доторкнутись до лівої долоні.</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	     
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

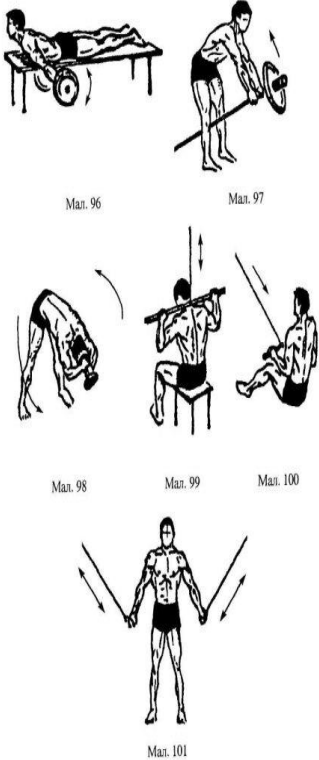
	<p>9. «Скручування хребта». В.п. - сісти прямо, зігнути в коліні праву ногу. Ліву руку покласти на коліно лівої ноги, правою обпертись позаду на підлогу. Повернути корпус направо. Важливо, щоб таз не повертався.</p> <p>10. «Кішка». В.п. - стати на долоні та коліна. Спину прогнути, голову підняти вгору. Спину вигнути, голову опустити вниз. Піднімати над підлогою по чергово праву руку і ліву ногу, втягуючи та напружуючи кінцівки, зміна - ліва рука - права нога.</p> <p>11. «Паркан». В.п. - на колінах, опора на долоні. Піднирнути, починаючи з голови (ніби пролізти під парканом), поступово опускати наступну частину тіла - плечі, верхню частину спини, нижню частину спини, стегна - повністю лягти на витягнутих у ліктях руках, голова - вгору, ноги прямі на підлозі і в зворотньому напрямку повернутися у в.п.</p> <p>12. В.п. - лягти на живіт, опора на пальці ніг. Долоні на рівні грудей. Підняти, спираючись на долоні та пальці ніг, спину прогнути, голову підняти вгору. Коліна рівні, живіт втягнутий.</p> <p>13. Виконати прогин назад, тягнути плечі лопатки і голову до сідниць.</p> <p>14. «Коробочка». Виконати прогин назад, потягнутись плечима до ніг, затриматись на 10 рахунків.</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	     
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>15. Сидячи, під спину підкласти 3 кубики або валик. Виконати нахил назад, втриматись в положенні.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>16. Стоячи на долонях та колінах. Виконати нахил вниз, намагаючись притиснути груди до підлоги.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>17. Лежачи на животі. Резинкою обхопити ноги, лікті направлені вперед. Вирівнюючи ноги, потягнути тулуб назад, руки вирівняти. Втриматись на 10 рахунків.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>18. В.п. - лежачи на животі. Руки витягнуті перед собою (Ш поз.), відірвати плечі (верхню частину тулуба), прогнутись якомога вище, руки затримати в повітрі. Підняти рівні ноги позаду над підлогою, руки вздовж корпусу. Втримати положення, розслабити м'язи. Також можна виконувати цей рух з руками відкритими в 2 позицію або ліктями назад, але не раніше другого року занять. Ще один варіант виконання: руки за головою, ноги.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>19. Тримаяться за опору, виконувати прогин назад. Виконати «гойдалку».</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>20. В.п. - лежачи на животі, опора на лікті рук. Виконувати «гранд батман» назад, слідкувати за рівним положенням лопаток. Коліно втягнуте, стопа натягнута.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>21. В.п. - стати на долоні та коліна. Мах правою ногою якомога вище.</p>	<p>6-8 р. на кожну ногу</p>	

<p>22. В.п. - стати на коліна. Спину прогнути, руками триматись за п'ятки. Виконувати прогин на колінах.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>23. В.п. - лягти на живіт, зігнути ноги в колінах, руками дістати до стоп. Вигнутись, підняти грудну клітку. Живіт на підлозі. Потягнутись підборіддям вперед-вгору. Затриматись в цьому положенні. Погойдатись.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>24. «Тюльпан». В.п. - лежачи на животі. Впертись рукою в підлогу, прогнути спину назад, іншою взятись за стопу. Вивести ногу вгору, розвертаючи лікоть догори. Також двома руками.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>25. «Скорпіон». В.п. - лежачи на животі, спертись на долоні. Закинути ноги над головою, вирівняти коліна.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>26. Виконати «місток» з рівними колінами.</p>	<p>6-8 р.</p>	
<p>27. Виконати «стілчик».</p>	<p>6-8 р.</p>	 

<p><b>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини</b></p> <p>1. В.п. - н.н., гума в руках, випростаних уперед, долоні всередину. Розводити руки в сторони.</p> <p>2. В.п. - стоячи на середині гуми, кінці гуми в руках, опущених униз. Підняти руки вгору, одночасно відхиляючи тулуб назад.</p> <p>3. В.п. - стоячи зігнутими ногами на середині гуми, тулуб нахилений уперед, петля з гуми на шиї. Розгинати ноги й тулуб одночасно.</p> <p>4. В.п. - дежачи грудьми на підлозі, гума в руках, випростаних уперед. Розвести руки в сторони, прогинаючи тулуб.</p> <p>5. В.п. - вис на перекладині, хват руками широкий зверху. Підтягнутись, торкаючись перекладини трапецієподібним м'язом.</p> <p>6. В.п. - те саме. Підтягнутись, торкаючись перекладини нижньою частиною грудинного м'язу.</p>	<p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p> <p>3х 8-12 р.</p>	    
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>7. В.п. - лежачи долілиць стегнами на високій лаві; руки за головою, лікті на підлозі, стопи закріплені. Відхилити тулуб якнайбільше.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>8. В.п. - н.н., обтяження (гантелі, диск, штанга тощо) за головою в зігнутих руках. Повільно нахилити тулуб уперед, розгинати з повільно наростаючим прискоренням.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>9. В.п. - стоячи коліном на лаві, тулуб нахилений уперед, спирається на вільну руку, рука з обтяженням (гантеля, гиря, диск) опущена вниз. Підтягування ваги з обертотом тулуба почергово кожною рукою.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>10. В.п. - ш.с., обтяження (гантеля, гиря, диск) у руках, випростаних угору. Махом нахилити тулуб уперед і випростати.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>11. В.п. - лежачи грудьми на лаві, штанга в опущених руках під лавою, хват середній (широкий зверху). Підтягувати штангу до поясу.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	  
<p>12. В.п. - н.н., тулуб нахилений уперед, коліна дещо зігнуті, штанга поміж ступнями ніг, руки різнохватом у кінці грифа з дисками. Повільно згинати й розгинати руки.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	  
<p>13. В.п. - ш.с., обтяження (гантелі, гирі, диск) в опущених руках. Колові рухи тулубом.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	  
<p>14. В.п. - сидячи, шток блока вгорі. Тяга штока блока зверху вниз за голову.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>15. В.п. - сидячи, шток блока попереду, руки випростані. Підтягування штока до тулуба.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>16. В.п. - стоячи поміж двох блоків, ручки блоків у руках, розведених у сторони. Зводити руки позаду.</p>	<p>3х 8-12 р.</p>	
<p>Вимірювання ЧСС <b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого)</b></p>	<p>30''</p>	

<p>Заключна частина</p>	<p><b>матеріалу)</b>  <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b>          Шиккування групи. Заспокійлива ходьба.          Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.  <b>VIII. Домашнє завдання</b>          - виконати стрибки через скакалку. Прощання.          Організований вихід зі стадіону.</p>	<p>5'</p>  <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Норма – 45 ударів за 30 с</p> <p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>В колону по одному</p>
-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Заняття 37

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок;

2. Здійснити контроль рухового навику:

- жим штанги лежачи (юнаки);

- стрибок через скакалку (дівчата).

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Навчити складати та виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики;

2. Застосовувати засоби атлетичної гімнастики в позаурочний час.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент:**

знає правила безпеки під час занять атлетичними вправами;

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**










*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.

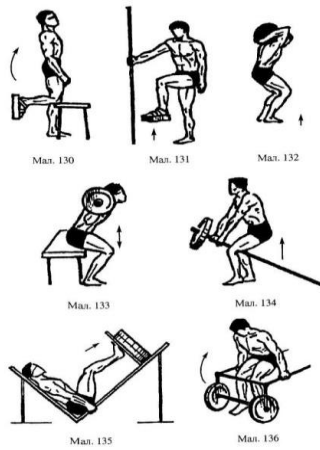
*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

*Інтернет-ресурси:*

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>  Шукування здобувачів.  Візуальний контроль. Привітання.  Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>  Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  Вимірювання ЧСС.</p> <p><i>Розминка:</i>  <i>ЗРВ зі скакалкою:</i></p>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<p>1. В.п. - скакалка зложена удвоє позаду;  1-2- крок лівою, скакалку вгору;  3-4- приставляючи праву, скакалку униз;  5-8- теж саме виконуючи кроки назад.</p>	6-8 р.	Норма – 45 ударів за 30 с Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	<p>2. В.п. - скакалка зложена учетверо унизу;  1- упор присівши;  2- ліву назад на носок, скакалку вгору, прогнутися;  3- упор присівши;  4- в.п.;  5-8- теж саме відставляючи праву.</p>	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	<p>3. В.п. - н.н. на середині скакалки, хват за кінці унизу. 1-4 - нахил уперед, накрутити скакалку на руки;  5-8- в.п.</p>	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ
	<p>4. В.п. - скакалка зложена удвоє на плечах;</p>	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ

Основна частина	<p>1- нахил уліво, скакалку вгору;  2- в.п.;  3-4- теж саме вправо.  5. В.п. - н.н., скакалка зложена удвоє вгорі;  1- поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону, праву - за голову;  2- в.п.;  3-4- теж саме направо.  6. В.п. - скакалка зложена учетверо перед грудьми;  1- мах лівою уперед, скакалку уперед;  2- в.п.;  3-4- теж саме правою.  7. Скакалка внизу-ззаду:  а) стрибки на двох з обертанням скакалки уперед;  б) теж саме з просуванням уперед, назад, в сторону;  в) стрибки на двох з обертанням скакалки «петлею»;  г) стрибки з подвійним обертанням скакалки.  8. Ходьба на місці.</p> <p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b>  <b>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок</b>  <i>Стегно</i></p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>по 10 р. на кожну вправу</p> <p>30''</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>
	<p>1. В.п. - о.с., присіди з рухами рук уперед.</p>	10 р.	 <p>Мал. 121</p>
	<p>2. В.п. - присівши, одна нога в сторону, руки на поясі, по чергово переносити масу тіла з однієї ноги на іншу. Під час виконання вправи тулуб тримати прямо.</p>	10 р.	 <p>Мал. 122</p>
	<p>3. В.п. - о.с., по чергові присіди на одній нозі - «пістолет». Уникати різких присідів. Для збереження рівноваги під час виконання вправи можна триматися рукою за будь-який пристрій.</p>	10 р.	 <p>Мал. 123</p>
	<p>4. В.п. - о.с., руки за головою. Стрибки на місці на одній і обох ногах.</p>	10 р.	 <p>Мал. 124</p>
	<p>5. В.п. - н.н. на середині гуми, кінці гуми в руках за головою. Пружні присіди на повній ступні.</p>	10 р.	 <p>Мал. 125</p>
	<p>6. В.п. - присівши, ноги нарізно на середині гуми, руки захоплюють гуму якнайнижче. Розгинати ноги, розтягуючи гуму. Намагатися</p>	10 р.	 <p>Мал. 126</p>
		10 р.	 <p>Мал. 127</p>
		10 р.	 <p>Мал. 128</p>
		10 р.	 <p>Мал. 129</p>

	<p>тягти гуму силою м'язів ніг.</p> <p>7. В.п. - н.н., гума закріплена позаду на рівні поясу і охоплює його, тулуб дещо нахилений уперед. Біг на місці, натягуючи гуму.</p> <p>8. В.п. - лежачи на грудях ногами до гуми, закріпленої посередині, петлі з гуми одягнуто на гомілковостопний суглоб. Одночасно (почергово) згинати ноги.</p> <p>9. В.п. - сидячи на лаві спиною до гуми, закріпленої посередині, петлі з гуми одягнуто на гомілковостопний суглоб зігнутих ніг. Одночасно (почергово) розгинати ноги.</p> <p>10. В.п. - стоячи на одній нозі, до стопи іншої прикріплено обтяження. Згинати ногу з обтяженням, залишаючи стегно у вертикальному положенні.</p> <p>11. В.п. - те саме. Підтягувати коліно вгору, залишаючи гомілку у вертикальному положенні.</p> <p>12. В.п. - присівши, ноги нарізно, кут між стегном і гомілкою 90°, обтяження (набивний м'яч, гантеля, диск тощо) за головою в зігнутих руках. Підстриби вгору, приземлюючись, повільно і м'яко робити присід. Якщо рух угору сповільнюється, слід зменшити вагу обтяження.</p> <p>13. В.п. - н.н., штанга поза головою в зігнутих руках, долоні зверху, позаду лава (стілець) висотою 30-35 см. Присідання з обмеженням глибини присіду: на лаву (стілець) сідати не слід.</p> <p>14. В.п. - н.н., штанга поміж ніг, руки тримають гриф штанги в різнохват. Піднімання штанги «сідлом».</p> <p>15. Тренажер «гірка». В.п. - сидячи, повільно згинати і розгинати ноги.</p> <p>16. Тренажер. В.п. - сидячи, розгинати ноги.</p> <p>17. Тренажер. В.п. - лежачи на грудях, згинати ноги.</p> <p><b>2. Здійснити контроль рухового</b></p>	<p>30''</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р. на кожному ногу</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p>	 <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заключна частина	<b>навику:</b> - жим штанги лежачи (юнаки); - стрибок через скакалку (дівчата) Вимірювання ЧСС <b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - виконати піднімання тулуба в сід за 1'. Прощання. Організований вихід зі стадіону.	30'	Норма – 45 ударів за 30 с  Розміщення здобувачів в одну шеренгу  В колону по одному
		30''	
		5'	

### Заняття 38

**Тема заняття:** Атлетична гімнастика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Повторити комплекси дихальних вправ; 2. Здійснити контроль рухового навичку: піднімання тулуба в сід зі 1 хв.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Формування уявлень про систематичні заняття атлетичною гімнастикою з урахуванням індивідуальних особливостей та професійних потреб.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент:**

знає правила безпеки під час занять атлетичними вправами;

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** тренажери, гантелі різної ваги, штанги, диски 0,5-20 кг, перекладаина, гімнастичні стінки, гімнастичні мати, каремат, обладнання для занять атлетизмом.

**Література:**

*Основна:* 1. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.; 2. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.

*Додаткова:* 1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

*Інтернет-ресурси:*

1. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>            Шикування здобувачів.            Візуальний контроль. Привітання.            Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>            Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>            Вимірювання ЧСС.</p> <p><i>Розминка:</i>  <i>ЗРВ на гімнастичній стінці:</i></p> <p>1. В.п. - стоячи обличчям до стінки, прямі руки на щабелі на рівні грудей;            1-3 - три пружні нахили, прогнувшись;            4 - стійка на носках.</p> <p>2. В.п. - те ж саме;            1 - зігнути руки;            2 - в.п.;            3 - нахил, прогнувшись;            4 - в.п.</p> <p>3. В.п. - стоячи спиною до стінки;            1 - поворот направо до торкання руками щабелю на рівні грудей;            2 - поворот наліво до торкання руками щабелю на рівні грудей.</p> <p>4. В.п. - стоячи обличчям до стінки, права пряма нога на щабелю на рівні поясу, руки на пояс;            1 - зігнути праву ногу;            2 - розігнути ногу, в.п.;            3 - нахил до правої ноги із захватом її;            4 - в.п. Те ж саме, ліва нога на щабелі.</p> <p>5. В.п. - стоячи правим боком до стінки, права пряма нога на щабелі на рівні поясу;            1-3 - три пружні нахили до лівої ноги;            4 - в.п.;</p> <p>5-7 - три пружні нахили вправо, руки вгору;            8 - в.п. Те ж саме, стоячи лівим боком до стінки.</p>	<p>3'</p> <p>3''</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною</p> <p>Норма – 45 ударів за 30 с</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>

	<p>6. В.п. - стоячи обличчям до стінки, права нога пряма на щабелі на рівні поясу;  1-2 - два пружні нахили до лівої ноги;  3-4 - два пружні нахили до правої ноги;  5-6 - поворот наліво, упор, присівши на лівій нозі, права ззаду пряма на щабелі;  7 - стійка на лівій нозі, права ззаду пряма на щабелі;  8 - змінити в.п., стати обличчям до стінки, ліва нога пряма на щабелі. Те ж саме, починаючи до правої ноги.</p> <p>7. В.п. - н.н., спиною до стінки, руки на щабелі над головою;  1-4 - перехоплюючи щабель вниз, відходячи вперед - «міст», руки на першій щабелі;  5-6 - рух у зворотному напрямку у в.п.</p> <p>8. В.п. - вис спиною до стінки на останньому щабелі;  1-2 - підняти ноги вліво;  3-4 - підняти ноги вправо.</p> <p>9. В.п. - стоячи обличчям до стінки. За допомогою рук піднятись на останній щабель. Перехоплюючи щабель вниз, повернутись у в.п.</p> <p>10. В.п. - н.н., нахил тулуба вперед, торкаючись лопатками стінки, руки зворотнім хватом за щабель вище голови;  1 - поштовхом ніг вис, прогнувшись (вниз головою); 2-3 - тримати положення;  4 - в.п.</p> <p>11. В.п. - стоячи правим боком до стінки, права рука на щабелі на рівні поясу;  1 - мах лівою вперед;  2 - в.п.;  3 - мах лівою в сторону;  4 - в.п.;  5-6 - з поворотом направо на 90° в упор, стоячи, мах лівою назад;  7 - з поворотом наліво на 90°, мах лівою в сторону;  8 - поворот направо кругом у стійку лівим боком до стінки. Те</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основна частина	<p>саме з правої ноги.</p> <p>12. В.п. - вис, стоячи обличчям до стінки. Стрибки на 4-5 щабель на одній, двох ногах, не відпускаючи руками щабель.</p> <p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b></p> <p><b>1. Повторити комплекси дихальних вправ</b></p> <p>1. В.п.: лежачи на спині, руки за головою. Вдих (на 2-3 рахунки), піднімаючи і розширюючи грудну клітку. Опускаючи грудну клітку, тривалий (на 4-6 рахунків) видих.</p> <p>2. В.п.: лежачи на спині, долоні на животі. Випинаючи живіт, виконуйте вдих (на 3-4 рахунки). Потім тривалий видих на 6-8 рахунків. На видиху напружуйте м'язи черевного пресу і втягніть живіт. Легкими натисками пальців контролюйте напругу і розслаблення м'язів живота.</p> <p>3. В.п.: лежачи на спині. Виконуйте вдих на 3-4 рахунки, випинаючи живіт, розширюючи грудну клітку і заводячи руки за голову. Після цього виконуйте тривалий видих, напружуючи м'язи живота, а потім опускаючи грудну клітку, зводячи при цьому плечі і схрещуючи руки на животі.</p> <p>4. В.п. - о.с. Ходьба на місці. Протягом 2-3'' поєднуйте дихальні рухи з кроками: на два кроки - вдих, піднімаючи і розширюючи грудну клітку, на чотири кроки - видих, опускаючи грудну клітку.</p> <p>5. В.п. - о.с. Вправа така ж, як попередня. Відмінність в тому, що вдих потрібно починати випинанням живота, закінчувати розширенням грудної клітки, видих - напругою м'язів черевного пресу і опусканням грудної клітки.</p> <p>6. В.п. - о.с., ступні разом. Видихаючи на чотири рахунки, сядьте, нахиліться вперед і обхватіть руками коліна. Встаньте на два рахунки, випинаючи живіт і розширюючи грудну клітку, виконуйте вдих.</p> <p>7. В.п. - ш.с., руки на талії.</p>	<p>6-8 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання вправ</p> <p>Дану дихальну вправу потрібно робити, сидячи і стоячи в о.с.</p> <p>Дану вправу виконуйте, сидячи і стоячи в о.с. або розставивши н.н.</p> <p>Вправу повторіть сидячи і стоячи</p> <p>Стежте за поставою. При вдиху підніміть плечі і відведіть назад, при видиху плечі зведіть дещо вперед і опустіть вниз</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю</p>
-----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Виконайте повільні обертальні рухи тазом: вдих супроводжуйте рухом вперед і випинанням живота, на видиху втягніть живіт, продовжуючи рух вправо, назад і вліво.</p> <p>8. В.п. - о.с. Протягом 2-4'' поєднуйте дихальні рухи з кроками в повільному темпі: два кроки - вдих, випинаючи живіт і розширюючи грудну клітку, чотири кроки - видих, напружуючи м'язи живота і опускаючи грудну клітку.</p> <p>9. В.п. - лежачи на спині. Випинаючи живіт і розширюючи грудну клітку, виконуйте вдих на чотири рахунки і зафіксуйте положення грудної клітки. Опускаючи грудну клітку, виконуйте тривалий видих на 5-6 рахунків.</p> <p>10. В.п. - сидячи, руки на поясі. При першому видиху зведіть плечі вперед і нахиліться, при другому видиху тримайте тулуб прямо, зафіксувавши положення грудної клітки на вдиху, надмірно не напружуйте м'язи і зберігайте таке положення грудної клітки, як при вдиху.</p> <p>11. В.п. - в.с., стопи разом. Виконуйте видих на 5-7 рахунків, напружуючи м'язи черевного пресу і опускаючи грудну клітку, сядьте і нахилившись вперед, торкніться підлоги руками. Повертаючись у в.п., виконуйте вдих на 3-4 рахунки, випнувши при цьому живіт і розширюючи грудну клітку. Положення грудної клітки на видиху зафіксуйте на 6-8 рахунків за рахунок втягування живота.</p> <p>12. В.п. - в.с., стопи разом. Протягом 2-4'' поєднуйте дихальні рухи з кроками: на видиху напружуйте м'язи черевного пресу і, опускаючи грудну клітку, виконуйте чотири кроки. На вдиху виконуйте два кроки, випинаючи живіт і розширюючи грудну клітку. Потім</p>	<p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p>	<p>виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заключна частина	на видиху виконуйте шість кроків і зафіксуйте грудну клітку. <b>2. Здійснити контроль рухового навичку: піднімання тулуба в сід зі 1 хв.</b>	30'	Слідкувати за чіткістю виконання вправи
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Дихальні вправи. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - виконати вправи ранкової гімнастики. Прощання. Організований вихід зі стадіону.	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу  В колону по одному

### 3.2. Конспекти практичних занять з волейболу

#### Заняття 39

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Повторити техніку стійок та переміщень у волейболі; 2. Ознайомити з технікою одиночного та групового блокування; 3. Повторити техніку передач та прийомів зверху та знизу двома руками.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Формувати поставу.

*Виховні:* 1. Виховувати свідоме ставлення до заняття з волейболу.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує:* особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*називає:* поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості;

**Ціннісний компонент**

свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*володіє* методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор;

*виконує (розробляє):* комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток, стійки.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої

освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

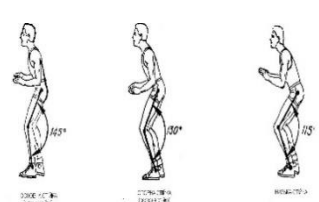
*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).

3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>            Шиккування здобувачів.            Візуальний контроль. Привітання.            Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>            Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i>  <i>Різновиди ходьби:</i>            - на п'ятах, руки догори;            - на носках, за головою;            - на зовнішній стороні стопи, руки на поясі;            - на внутрішній стороні стопи, руки на поясі;            - перекатом з п'яти на носок;            - прискорена.</p> <p><i>Біг:</i>            - звичайний;            - приставним кроком лівим боком;            - приставним кроком правим боком;            - спиною вперед;            - із згинанням гомілки;            - із високим підніманням стегна;            - з виносом прямих ніг;            - звичайним;            - ходьба.</p> <p><i>ЗРВ в русі:</i>            1. В.П.- руки перед грудьми в «замок», колові рухи кистями.            2. В.П.- руки перед грудьми в «замок», під кожен крок:            1-руки вперед;            2-в.п.;</p>	<p>3'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>2'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>самостійно</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною</p> <p>Спина пряма, слідкувати за осанкою. Темп виконання середній</p> <p>Дистанція два кроки</p> <p>Відновлення дихання            Максимальна амплітуда            Руки повністю випрямляємо</p> <p>Прогнутися в спині</p>

Основна частина	3-вгору; 4-в.п. 3. В.п. - руки в сторони, колові рухи передпліччями: 1-4 назовні; 5-8 всередину. 4. В.п. - руки на поясі, нахили голови під кожен крок: 1-вперед; 2-назад; 3-вправо; 4-вліво. 5. В.п.- руки вгору: 1-4 колові рухи руками вперед; 1-4 колові рухи руками назад.	6-8 р.	Темп виконання наростаючий
	6. В.П.- права рука вгорі, ліва внизу. Зміна положення рук під кожен крок. 7. В.п.- руки перед грудьми в «замок»: 1 - повороти тулуба вліво; 2 - те саме вправо. 8. Те саме продовжувати з випадками 9. В.п.- руки на поясі: 1 - крок лівою, нахил вліво, права рука вгору; 2 - крок правою, нахил вправо, ліва вгору. 10. Стрибки на одній нозі: - правій; - лівій; - двох.	6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р.	Темп виконання повільний Темп виконання середній, руки прямі, максимальна амплітуда руху Темп виконання наростаючий, руки прямі Темп виконання середній. Виконувати ривками Збільшувати амплітуду Темп виконання повільний Максимальна амплітуда руху
	11. Ходьба на відновлення дихання: - на носках, руки вгору, вдих; - опустити, видих.	10 р. на кожній	Підстрибувати якомога вище
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Повторити техніку стійок та переміщень у волейболі</b>	1'	Слідкувати за диханням
	1. Основна стійка (висока стійка);	3'	
	2. Опорна стійка (середня стійка);	2'	
	3. Низька стійка.	2'	
	- у стійці, переміщення кроком (подвійним) вправо, вліво (вперед, назад);	2'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	- у стійці, переміщення приставним та схресним кроком вправо, вліво (вперед, назад);	2'	
	- стрибок вперед-назад у стійку;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- у стійці, переміщення по сигналу викладача в сторони, вперед,	2'	



Заключна частина	- тренувати техніку передачі м'яча через спину партнеру (змінити середнього гравця);	2'	одиначне блокування
	- техніка передачі м'яча в русі: тренування прийомів м'яча в зустрічних колонах.	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- навчальна гра.	15'	
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>		
	<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Дихальні вправи.		
	1. Дихальні вправи на місці: В.п. – стійка ноги нарізно;	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	1-2 – руки вгору, потягнутись – вдих;		
	3-7 – послідовне опускання кистей, передпліч, плечей, голови, тулуба – видих;		
	8 – в.п.		
	Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.		
	<b>VIII. Домашнє завдання</b>		
	- повторити техніку передач та прийомів зверху та знизу двома руками. Прощання. Організований вихід із залу.		В колону по одному

## Заняття 40

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Ознайомити з технікою нападаючого удару; 2. Розучити техніку блокування; 3. Повторити техніку подач м'яча у волейболі.

*Оздоровчі:* 1. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Прищепити інтерес до занять волейболом; 2. Сприяти бажанню вести активний спосіб життя; 3. Сприяти розумінню важливості фізичного розвитку для здоров'я.

**Очікувані результати навчання:**

**знансвий компонент:**

*характеризує:* олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*володіє* основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; організації та проведення змагань із здобувачами;

*пояснює:* роль фізичної культури у сім'ї; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;

**Ціннісний і діяльнісний компонент**

розробляє програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою викладача); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня власної фізичної підготовленості;  
виконує (розробляє): комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток, бар'єр.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

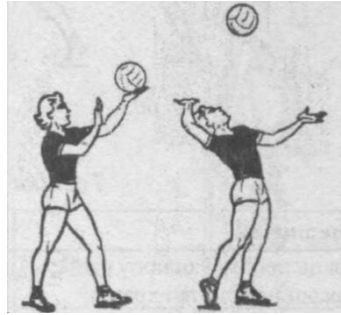
2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).

3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною	
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>			
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.			
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b>			
	<i>Розминка:</i> <i>Різновиди ходьби:</i>			
	- на п'ятах, руки догори;		30''	Спина пряма, слідкувати за осанкою. Темп виконання середній
	- на носках, за головою;		30''	
	- на зовнішній стороні стопи, руки на поясі;		30''	
	- на внутрішній стороні стопи, руки на поясі;		30''	
	- перекатом з п'яти на носок;		30''	
- прискорена.	1'			
<i>Біг:</i>				
- звичайний;	2'			
- приставним кроком лівим боком;	30''			
- приставним кроком правим		Дистанція два кроки		

Основна частина	боком;	30''	
	- спиною вперед;	30''	
	- із згинанням гомілки;	30''	
	- із високим підніманням стегна;	30''	
	- з виносом прямих ніг;		
	- звичайним;	30''	
	- ходьба.	1'	
	<i>ЗРВ з м'ячем:</i>	1'	Під час прогинання дивитися на м'яч
	1. В.п. – о.с., м'яч перед грудьми:	6-8 р.	
	1-3 - ліва нога назад на носок, руки вгору, назад;		
	4 - В.п.;		
	5-7 - теж саме з правої ноги;		
	8 - в.п.		
2. В.п. – о.с., м'яч перед грудьми, вправа «вісімка»:	6-8 р.	Звернути увагу на осанку, п'яти від підлоги не відривати	
1 - м'яч вперед, вліво, до себе;			
2 - в.п.;			
3 - м'яч вперед, вправо, до себе;			
4 - в.п.			
3. В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч вгору, вправа «лісоруб»:	6-8 р.	Нахили тулуба виконуються активно	
1-3 – нахил тулуба вперед, махи руками вперед, вниз, назад між ногами;			
4 - в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправи	
4. В.п. – о.с., м'яч внизу;			
1 - присісти, м'яч вгору;			
2 - В.п.;			
3 - те ж саме;			
4 - в.п.			
Вимір ЧСС	3''	Норма – 45 ударів за 30 с	
<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>			
<b>1. Ознайомити з технікою нападаючого удару</b>			
- удар по м'ячу після відскоку від підлоги;	6-8 р.	Розміщення здобувачів в одну шеренгу	
- удар по м'ячу, який знаходиться у витянутій лівій руці на рівні з голови;	6-8 р.	Друга шеренга бере м'ячі.	
<i>Підготовчі вправи для розбігу перед нападаючим ударом:</i>		Фронтальний метод.	
- з одного кроку;	6-8 р.	Рука перед ударом відпускає м'яч.	
- з двох кроків;	6-8 р.	Здобувачі направляють м'яч за 1-1,5 м від партнерів.	
- з трьох кроків.	6-8 р.	М'яч накривається пальцями зверху	
<b>2. Розучити техніку блокування</b>			
- гравці розміщуються в парах з двох сторін сітки - один імітує нападаючий удар, інший – блокування;	6-8 р.		
- гравці розміщуються попарно по різним сторонам сітки - одночасно вистрибують і намагаються	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання	



Заключна частина	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подачі на влучність і силу;</li> <li>- верхня подача з різної відстані від лінії подачі;</li> <li>- верхня подача на оцінку за техніку виконання;</li> <li>- верхня подача на оцінку за влучність у певну частину майданчика;</li> <li>- виконання верхньої подачі під час гри.</li> <li>- навчальна гра.</li> </ul>	6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р.	
	<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шиккування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b> - повторити техніку подач у волейболі. Прощання. Організований вихід із залу.</p>	6-8 р. 6-8 р. 10' 5'	

## Заняття 41

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Удосконалити навик в техніці передач та прийому м'яча двома руками зверху та знизу в парах; 2. Розучити техніку нападаючого удару; 3. Розучити техніку верхньої прямої подачі м'яча у волейболі.

*Оздоровчі:* 1. Підвищити функціональні можливості здобувачів.

*Виховні:* 1. Виховувати в здобувачів навички колективних дій у грі волейбол.

**Очікувані результати навчання:**

**знансвий компонент:**

*характеризує та аналізує* досягнення українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила безпеки; *називає та пояснює* фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол;

**Ціннісний і діяльнісний компонент:**

*виконує* показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; *дотримується* правил безпеки життєдіяльності.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої

освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).

3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.		Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>		
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> <i>Різновиди ходьби:</i>		Спина пряма, слідкувати за осанкою. Темп виконання середній
	- на п'ятах, руки догори;	30''	
	- на носках, за головою;	30''	
	- на зовнішній стороні стопи, руки на поясі;	30''	
	- на внутрішній стороні стопи, руки на поясі;	30''	
	- перекатом з п'яти на носок;	30''	
	- прискорена.	1'	
<i>Біг:</i>			Дистанція два кроки
- звичайний;	2'		
- приставним кроком лівим боком;	30''		
- приставним кроком правим боком;	30''		
- спиною вперед;	30''		
- із згинанням гомілки;	30''		
- із високим підніманням стегна;			
- з виносом прямих ніг;	30''		
- звичайним;	1'		
- ходьба.	1'		
<i>ЗРВ на місці:</i>			
1. В.п. - руки зігнуті перед собою;	6-8 р.		Підготувати м'язову систему для виконання вправ основної частини заняття
1-4 колові рухи передпліччями вперед;			
5-8 колові рухи передпліччями назад.			
2. В.п. - руки вгору;	6-8 р.		Фронтальний метод.

Основна частина	1-4 колові рухи руками вперед; 5-8 колові рухи руками назад. 3. В.п. - руки на поясі; 1-3 – нахил тулуба вперед; 4 - в.п. 4. В.п. - руки на пояс; 1- випад правою ногою вперед, правою рукою торкнутися лівої п'ятки; 2- в.п.; 3- випад лівою ногою вперед, лівою рукою торкнутися правої п'ятки; 4- в.п. 5. В.п. - руки за спиною, пальці переплетені в «замок»; 1-нахил вперед, руки в гору 2-в.п.; 3-4 те ж саме. 6. В.п. - о.с. 1- упор присівши; 2- упор лежачи; 3- упор присівши; 4- в.п. 7. Стрибкові вправи: - на правій нозі; - на лівій нозі; - на двох ногах.	6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.  10 р. на кожній	Стежити за поставою, за правильним виконанням вправ Спину тримати рівно та намагатися виконувати з максимальною амплітудою При виконанні нахилу ноги не згинати, спину тримати рівно паралельно підлозі. Руки намагатися звести максимально вперед. Ноги разом. Виконувати за рахунком. Тулуб прямо.
	6. В.п. - о.с. 1- упор присівши; 2- упор лежачи; 3- упор присівши; 4- в.п.	6-8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	7. Стрибкові вправи: - на правій нозі; - на лівій нозі; - на двох ногах.	10 р. на кожній	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Удосконалити навик в техніці передач та прийому м'яча двома руками зверху та знизу в парах</b>		
	а) підкидання та ловля м'яча над собою;	10 р.	
	б) так, як а), але ловля м'яча після відскоку від стіни;	10 р.	Фіксувати положення рук і ніг
	в) так, як б), але з ударом об стіну та після відскоку м'яча від підлоги;	10 р.	Правильний вихід до м'яча
	г) передача м'яча біля стінки;		Положення рук.
	д) передача м'яча над собою на кількість разів підряд без втрати м'яча;	10 р. 10 р.	Правильний вихід до м'яча
	<i>Передача м'яча в парах на місці:</i> а) один з партнерів накидає м'яч, інший ловить м'яч. Перевіряє правильне розташування пальців на м'ячі, положення ніг;	10 р.	М'яч не ловити - відбивати Рухатися під м'яч
б) В.п - стійка волейболіста; передача над собою, інша - партнеру. Партнер ловить м'яч;			
в) те ж саме, але дві передачі над собою;	10 р.	Відстань від одного до іншого - 3-4 м	

Заклучна частина	г) передача в парах на кількість разів;	10 р.	Фіксувати положення рук і ніг
	д) передача м'яча в парах через сітку (одночасна);	10 р.	
	е) дві команди роблять передачу м'яча через сітку до падіння м'яча на підлогу.	10 р.	Правильний вихід до м'яча
	<b>2. Розучити техніку нападаючого удару</b>	10 р.	Контроль рук та ніг М'яч намагатися не ловити
	- виконання нападаючого удару з двох кроків по підкинутому м'ячу біля тренувальної стінки (відстань від стінки 6 - 8 м);	10 р.	Виконуються кожним здобувачем дві серії До 2-х падінь м'яча однієї з команд
	- те саме з трьох кроків;		
	- виконання удару через сітку, закріплену низько;		М'яч підкидає партнер
	- нападаючі удари через сітку, закріплену низько, із зони 4 з передачі із зони 3;	10 р.	
	- те саме із зони 2 з передачі із зони 3;	10 р.	
	- те саме із зони 3.	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
<b>3. Розучити техніку верхньої прямої подачі м'яча у волейболі</b>			
- виконання подачі в стінку;	10 р.		
- виконання подачі в парах поперек майданчика;	10 р.		
- виконання подач через сітку з дещо меншої відстані;	10 р.	Відстань до стінки 4 - 5 м, м'яч торкається стінки на висоті 3 - 4 м	
- виконання подачі з місця;	10 р.	Відстань 4-7 м	
- виконання подачі в певні зони майданчика.	10 р.		
- навчальна гра.	10'		
<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>			
<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b>			
Шиккування групи. Заспокійлива ходьба.	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу	
Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.			
<b>VIII. Домашнє завдання</b>			
- повторити техніку подач м'яча у волейболі. Прощання.			
Організований вихід із залу.		В колону по одному	

## Заняття 42

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Удосконалити навик в техніці передач та прийому м'яча зверху та знизу двома руками у волейболі; 2. Закріпити навик в техніці верхньої прямої подачі м'яча.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості; 4. Формувати поставу.

*Виховні:* 1. Популяризувати спортивну гру у волейбол.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує* роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань;

**Ціннісний компонент:**

*пояснює* суддівство змагань; чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методика самостійних занять фізичними вправами;

*обґрунтовує:* поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

*Інтернет-ресурси:*


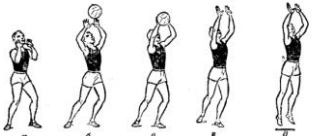

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).

3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх. <b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття. <b>IV. Актуалізація опорних знань</b>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною



<p>Основна частина</p>	<p>11. Присідання; 12. Випади; 13. Стрибки на одній нозі; 14. Присідання на одній нозі; 15. Стрибки на двох ногах направо-наліво, вперед-назад через предмети (м'ячі).</p>	<p>10 р. 10 р. 10 р. 10 р. 10 р.</p>	<p>виконання  Слідкувати за чіткістю виконання</p>
	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Удосконалити навик в техніці передач та прийому м'яча зверху та знизу двома руками у волейболі</b></p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передача над собою після власного підкидання м'яча;</li> <li>- передача з зміною висоти та в.п.;</li> <li>- біля стіни: передача з зміною висоти, відстані;</li> </ul>	<p>10 р. 10 р. 10 р.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- біля стіни: одна передача над собою, інша в «ціль»;</li> <li>- передача м'яча в стіну після відскоку від підлоги;</li> <li>- передача м'яча з рухом вперед в сторони;</li> </ul>	<p>10 р. 10 р. 10 р.</p>	<p>У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'ягшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку»</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передача м'яча звичайна;</li> <li>- передача м'яча за трьома траєкторіями - низькою, середньою, високою;</li> </ul>	<p>10 р. 10 р.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передачі:</li> <li>- вздовж сітки;</li> <li>- через сітку;</li> <li>- зі зміною відстані та напрямку;</li> <li>- за зоровим сигналом;</li> <li>- в трійках – «трикутником»;</li> </ul>	<p>10 р. 10 р. 10 р. 10 р. 10 р. 10 р.</p>	<p>Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дві колони по 3 гравці стоять одна проти одної на відстані 6 м. Відповідно направо і зліва від колон стоять два гравці з м'ячами. Гравці, що мають м'ячі, одночасно спрямовують їх перед гравцями, які стоять в голові колон. Останні вибігають до м'яча і з поворотом направо (наліво) виконують передачі м'яча зворотньо своїм партнерам, займаючи потім місця в кінці протилежних колон. Через певний час (2-3 хв.) за вказівкою викладача (тренера) гравці змінюють в.п.;</li> </ul>	<p>10 р. 10 р. 10 р. 10 р. 10 р. 10 р.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гравці розділені на чотири підгрупи. Кожна підгрупа шикуються в колону і розміщується на лицьовій лінії майданчика. З кожної колони один</li> </ul>	<p>10 р.</p>	

	<p>гравець стає під сітку, звідки кидає м'яч у напрямі своєї колони гравець, який стоїть попереду колони, повинен своєчасно вийти до м'яча і виконати передачу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гравці шикуються в колону і розміщуються на середині лицьової лінії майданчика двома підгрупами. З кожної підгрупи виділяються по два гравці, які перебувають у зоні 2 і 4, звідки по черзі кидають м'яч у напрямі, протилежному групі, а гравець з кожної колони повинен своєчасно вийти до м'яча і повернути його способом передачі двома руками зверху;</li> <li>- прийняти м'яч знизу двома руками - передати партнерові зверху двома руками;</li> <li>- після прийому м'яча знизу підняти м'яч вгору над собою і ударом долоні по м'ячу спрямувати його партнерові;</li> <li>- багаторазові передачі і прийом м'яча через сітку.</li> </ul> <p><b>2. Закріпити навик в техніці верхньої прямої подачі м'яча</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подачі з-за лицьової лінії через сітку;</li> <li>- гравці стоять парами на бокових лініях, по черзі роблять прямі подачі, поступово збільшуючи силу удару. Спочатку один виконує 10 подач, другий приймає їх, потім - навпаки. Вправа ускладнюється: гравці виконують передачі після швидкого переміщення; знову - серія подач і прийомів (так 2-3 зміни);</li> <li>- багаторазове виконання верхньої прямої подачі на точність;</li> <li>- багаторазове виконання верхньої прямої подачі «на силу»;</li> <li>- багаторазове виконання верхньої прямої подачі в найбільш уразливе місце майданчика (уздовж бокових ліній, на передню лінію і на 1-1,5 м від лицьової лінії);</li> <li>- один гравець виконує подачу на точність у зону 5, де інший приймає і спрямовує м'яч партнерові біля сітки. Останній</li> </ul>	<p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p>	<p>супроводжують м'яч</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заключна частина	знову виходить на подачу. Той, хто виконав подачу, вибігає на майданчик, імітує різні захисні дії (переміщення, падіння), нападаючі удари, блокування, після чого знову робить націлену подачу. Виконавши 8-12 подач, гравці міняються місцями;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	- подачі, що спрямовують м'яч на гімнастичні мати, покладені в зонах 1, 2, 4, 5, а потім в зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6;	10 р.	
	- подача в простір між двома гравцями, за гравців, глибоко в зони 5 чи 1;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	- подачі в умовах навчальних ігор;	10 р.	
	- змагання на кількість подач які виконуються без помилок;	10 р.	
	- чергування різних способів подач.	10 р.	
- навчальна гра.	10'	Слідкувати за чіткістю виконання	
<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>	5'		
<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b>	8-12 р.	Розміщення здобувачів в одну шеренгу	
Шикування групи. Дихальні вправи. 1-4 – вдих, руки – вгору; 1-4 – видих, руки – до низу. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.			
<b>VIII. Домашнє завдання</b>			
- закріпити техніку прямої подачі м'яча. Прощання. Організований вихід із залу.		В колону по одному	

### Заняття 43

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Закріпити навик в техніці нападаючого удару у волейболі; 2. Удосконалити навик в техніці подач м'яча.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Сприяти прищепленню інтересу до занять волейболом.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує* роль та місце волейболу у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань;

**Ціннісний компонент:**

пояснює суддівство змагань; чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методика самостійних занять фізичними вправами; обґрунтовує: поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.









*Інтернет-ресурси:*


1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).







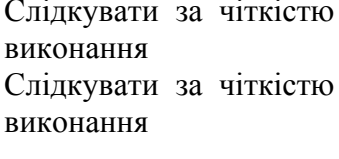
3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> <i>Різновиди ходьби:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на п'ятах, руки догори;</li> <li>- на носках, за головою;</li> <li>- на зовнішній стороні стопи, руки на поясі;</li> <li>- на внутрішній стороні стопи, руки на поясі;</li> <li>- перекатом з п'яти на носок;</li> <li>- прискорена.</li> </ul> <p><i>Біг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайний;</li> <li>- приставним кроком лівим боком;</li> </ul>	<p>3'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>2'</p>	<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною</p> <p>Спина пряма, слідкувати за осанкою. Темп виконання середній</p>

	<p>- приставним кроком правим боком;  - спиною вперед;  - із згинанням гомілки;  - із високим підніманням стегна;  - з виносом прямих ніг;  - звичайним;  - ходьба.</p> <p><i>ЗРВ в парах (без предметів):</i></p> <p>1. В.п. - стоячи обличчям один до одного. Гра «Ладушки».</p> <p>2. В.п. - стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера.  1-3 – пружинні нахили вперед  4 – В.п.</p> <p>Затриматися в положенні нахилу (статична вправа).</p> <p>3. В.п. - стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера.  1-24 – піднімання-опускання на носки.  Затриматися в положенні «на носках» (статична вправа).</p> <p>4. В.п. – стоячи спиною один до одного, руки догори, з'єднані.  1 - крок правою вперед, прогнутися;  2 - в.п.  3-4– те ж лівою.  (можливе виконання вправи руки в сторони)  Затриматися в положенні «прогнувшись» (статична вправа).</p> <p>5. В.п. – стоячи обличчям один до одного, руки в сторони, з'єднані.  1-16 – нахили вліво-вправо;  17-32 – те ж, стоячи спиною один до одного.  Затриматися в положенні нахилу (статична вправа).</p> <p>6. В.п.– стоячи обличчям один до одного, руки донизу, з'єднані.  1-2 – прокручування вправо;  3-4– те ж вліво.</p> <p>7. В.п. – стоячи обличчям один до одного, руки зігнуті, з'єднані в замок, права нога попереду.  1-32 – згинання та розгинання рук з протидією.</p> <p>8. В.п. – стоячи обличчям один до одного, руки з'єднані під ліктями.  1 – нахил одного з партнерів вперед, піднімаючи іншого на спину;</p>	<p>30''  30''  30''  30''  30''  1'  1'  8-10 р.  8-10 р.  8-10 р.  8-10 р.  8-10 р.  8-10 р.  8-10 р.  8-10 р.  8-10 р.</p>	<p>Дистанція два кроки</p>        
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2 – В.п. 3-4 – те ж саме, міняючись ролями.</p> <p>9. В.п. – стоячи один напроти одного, руки з'єднані під ліктями. 1-2 – одночасне присідання. Затриматися в положенні напівприсіду (статична вправа).</p> <p>10. В.п.– стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера. 1-12 – махи назад правою ногою; 13-24 – те ж лівою. Затриматися в положенні маху (статична вправа).</p> <p>11. В.п. – стоячи правим боком до партнера, рука на плечі партнера. 1-12 – махи лівою ногою вперед – назад; 13-24 – те ж лівою. Затриматися в положенні маху (статична вправа).</p> <p>12. В.п. – о.с. 1- сидячи ноги нарізно, 2- стоячи позаду руки на плечах партнера. 1-24 – пружні нахили вперед з допомогою партнера; 25-48 – теж зі зміною ролей партнерів.</p> <p>13. В.п.– стоячи 1- правим, 2-лівим боком один до одного, руки з'єднані. Утримування рівноваги: стопи поруч, руки випрямлені.</p> <p>14. В.п.– сидячи на підлозі стопами один до одного, руки з'єднані. Перетягування (завдання: 1- відірвати напарника від підлоги не роз'єднуючи рук, 2- теж саме не згинаючи ніг у колінних суглобах).</p> <p>15. В.п.– сидячи на підлозі спиною один до одного. Перештовхування (завдання: перештовхати партнера до зазначеної лінії не відриваючи тазу від підлоги).</p> <p>16. В.п.– сидячи на підлозі обличчям один до одного, стопи з'єднані, упор позаду. Згинання та розгинання ніг з</p>	<p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

	<p>супротивом.</p> <p>17. В.п.– 1- лежачи на підлозі, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах, 2 – стоячи на колінах, утримує партнера за коліна. 1-20 – підйом тулуба в сід. 20-40 – теж саме зі зміною ролей партнерів.</p> <p>18. В.п.– 1- лежачи на підлозі, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах, 2 – стоячи на колінах, утримує партнера за коліна. Одночасне піднімання тулуба в сід утримуючись один за одного правими (лівими) ногами. Затриматися в положенні напівпідйому (статична вправа).</p> <p>19. «Чехарда». В.п.– 1- упор напівприсівши, руки на колінах, підборіддя притиснуте до грудей. 2- О.с. 2-ий виконує стрибок «ноги нарізно» через партнера і приймає вихідну стійку першого номера. 1-ий номер виконує теж саме.</p> <p>20. «Тачки» В.п.–1-упор лежачи, 2-тримає партнера за ноги. Пара пересувається до зазначеної лінії, де партнери міняються ролями та повертаються назад.</p> <p>21. В.п.–1-упор лежачи, 2- тримає партнера за ноги. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Затриматися в положенні «зігнувши руки» (статична вправа).</p> <p>22. В.П. - стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера. Перештовхування.</p> <p>23. «Пістолет» В.п. - стоячи обличчям один до одного на лівій нозі, права вперед, права рука на правому плечі партнера, лівою тримати ногу партнера. Присідання на 1 нозі. Затриматися в вихідному, або будь-якому іншому положенні на певний час, утримуючи рівновагу (статичні вправи).</p>	<p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2 р.</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>10 р.</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

Основна частина	24. Присідання на 2 ногах (одночасне почергове), руки на плечах партнера.	10-12 р.	
	25. В.п.– 1-лежачи обличчям донизу, руки вперед, 2- О.с. Пружинні піднімання партнера за руки. Доцільно після виконання 10-12 пружинних підйомів затримати у максимально прогнутому положенні на 5-7 сек.	8-10 р.	
	26. В.п.– 1-лежачи обличчям донизу, руки за головою, 2- утримує за ноги. Затриматися в положенні максимального прогину (статична вправа).	30''	
	27. В.П.– 1-лежачи , обличчям один до одного. Армреслінг.	30''	
	28. В.п. – стоячи обличчям один до одного руки донизу, з'єднані. Приставними кроками розкручування в праву та ліву сторону.	30''	
	29. В.П.- стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера. 1-4 – стрибки на двох ногах на місці; 5-8– те ж саме з поворотом вправо; 9-12 – те ж саме з поворотом вліво.	6-8 р.	
	30. Бій півнів. В.п. – стоячи один напроти одного, права нога зігнута, правою рукою підтримувати ногу. Завдання: пересуваючись по майданчику на одній нозі і зіштовхуючись з партнером змусити його поставити на підлогу іншу ногу. Через певний час змінити опорну ногу.	30''	
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>		
	<b>1. Закріпити навик в техніці нападаючого удару у волейболі</b>		
	- удар по м'ячу після відскоку від підлоги;	10 р.	
- удар по м'ячу, який знаходиться у витягнутій лівій руці на рівні з голови;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання	
- з одного кроку;		Слідкувати за чіткістю виконання	
- з двох кроків;		Слідкувати за чіткістю виконання	
- з трьох кроків.	10 р.		
<b>2. Удосконалити навик в техніці подач м'яча</b>	10 р.	Дистанція між спортсменами у шерензі - не менше 2 м	
	10 р.	Звертати увагу на погодженість рухів при	
	10 р.		

Заключна частина	- В.п. - гравці шикуються за боковими лініями майданчика. Партнери стоять один проти одного на відстані 10-12 м. За вказівкою викладача гравці першої шеренги, у яких є м'ячі, виконують подачу в напрямку партнера. Потім те ж роблять гравці другої шеренги. Поступово потрібно збільшити відстань між партнерами, доводячи її до 14 - 15 м;	2'	подачі. Гравці, які задовільно виконують подачу, за вказівкою викладача відходять ще на 1-2 м далі від сітки і продовжують виконувати завдання Незважаючи на значну відстань, кожен гравець повинен прагнути спрямувати м'яч через сітку на дальню частину майданчика перед своїм партнером Подачу по чергово виконує кожен гравець з місця подачі Потім за вказівкою викладача гравці виконують подачі, змінюючи їх напрямок (наприклад, одну подачу по діагоналі, дві прямо); Судити гру
	- В.п. - гравці двома окремими групами розташовуються по обидві сторони сітки на відстані 5-6 м від неї. За вказівкою викладача спочатку одна група гравців, а потім інша виконують подачу. Волейболісти повинні прагнути подати м'яч через сітку і в напрямку партнера з протилежної групи;	2'	
	- В.п. - дві групи волейболістів знаходяться за лицьовими лініями. За вказівкою викладача навпереміну виконують подачу спочатку гравці однієї, а потім іншої групи;	2'	
	- В.п. - один гравець у кожній групі стоїть з м'ячем у зоні подачі, інші поряд, за лицьовою лінією;	2'	
	- В.п. - те ж саме. Гравці з місця подачі по чергово виконують декілька разів підряд подачу через сітку за орієнтирами: подача в праву половину майданчика (прямо); подача в ліву половину майданчика (по діагоналі).	5'	
	- навчальна гра.		
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>	5'	
	<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.		
<b>VIII. Домашнє завдання</b> - передача м'яча зверху та знизу двома руками в парах на відстані 6-7 м. Прощання. Організований вихід із залу.			
		В колону по одному	

## Заняття 44

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Контроль рухового навичку: передачі м'яча зверху та знизу двома руками в парах на відстані 6-7 м; 2. Удосконалити навик в техніці нападаючого удару через сітку (юнаки) та нападаючого удару в підлогу з послідуочим відскоком в стінку (дівчата).

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів.

*Виховні:* 1. Сприяти розумінню ролі волейболу у формуванні естетичного сприйняття людини.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує* роль та місце волейболу у вихованні фізичних якостей людини. Фізична підготовленість волейболіста.

**Ціннісний компонент:**

*пояснює* прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методіку самостійних занять фізичними вправами;

*обґрунтовує:* функціональні можливості організму.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).

3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>		
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	30''	
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b>	30''	
	<i>Розминка:</i>	30''	

<p>Підготовча частина</p>	<p><i>Різновиди ходьби:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на п'ятах, руки догори; 30''</li> <li>- на носках, за головою; 30''</li> <li>- на зовнішній стороні стопи, руки на поясі; 1'</li> <li>- на внутрішній стороні стопи, руки на поясі; 2'</li> <li>- перекатом з п'яти на носок; 30''</li> <li>- прискорена. 30''</li> </ul> <p><i>Біг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайний; 30''</li> <li>- приставним кроком лівим боком; 30''</li> <li>- приставним кроком правим боком; 30''</li> <li>- спиною вперед; 1'</li> <li>- із згинанням гомілки; 1'</li> <li>- із високим підніманням стегна; 8-10 р.</li> <li>- з виносом прямих ніг; 8-10 р.</li> <li>- звичайним; 8-10 р.</li> <li>- ходьба. 8-10 р.</li> </ul> <p><i>ЗРВ для волейболістів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача м'яча в зону 3 після переміщення гравця вперед із зони 1; 8-10 р.</li> <li>- те саме, гравці розміщуються в зоні 6; 8-10 р.</li> <li>- те саме, гравці розміщуються в зоні 5; 8-10 р.</li> <li>- передача гравцеві передньої лінії після переміщення гравців убік приставними кроками із зони 6; 8-10 р.</li> <li>- те саме. Гравці розміщуються в зоні 1 або 5; 8-10 р.</li> <li>- передача в зону 4 після переміщення гравця із зони 1 або 6; 8-10 р.</li> <li>- передача із зони 6 у зону 3, друга передача із зони 3 у зону 4; 8-10 р.</li> <li>- Передача м'яча в зону 4 із зони 3 після переміщення гравців із зони 6; 8-10 р.</li> <li>- передача із зони 3 за голову в зону 2; 8-10 р.</li> <li>- передача із зони 2 а зону 4 після переміщення гравців із зони 1 в зону 2 та із зони 5 у зону 4; 8-10 р.</li> <li>- те саме з переміщенням усіх гравців у напрямі польоту м'яча при розміщенні в зонах майданчика. 20'</li> </ul> <p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b></p> <p><b>1. Контроль рухового навичу: передачі м'яча зверху та знизу</b></p>	<p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>2'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>20'</p>	<p>Спина пряма, слідкувати за осанкою.</p> <p>Темп виконання середній</p> <p>Дистанція два кроки</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p>
<p>Основна частина</p>	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b></p> <p><b>1. Контроль рухового навичу: передачі м'яча зверху та знизу</b></p>	<p>20'</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p>

Заклучна частина	двома руками в парах на відстані 6-7 м		Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>2. Удосконалити навик в техніці нападаючого удару через сітку (юнаки) та нападаючого удару в підлогу з послідуємим відскоком в стінку (дівчата)</b>	10 р.	
	- стрибати атакувати з місця, з одного кроку та з розбігу, з поворотом тулуба;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	- робити різні по довжині стрибки та стрибки з будь-якої ноги;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	- атакувати м'ячі «перехідні» через сітку, віддалені від сітки;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	- стежити за майданчиком суперника й уміти атакувати в заданому напрямку;	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	- доводити м'яч з другої лінії зв'язуючому здобувачу, оскільки від якості його доведення залежить атака здобувачів першої лінії.	10'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- навчальна гра		Судити гру
<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>			
<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b>	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу	
Шикуння групи. Дихальні вправи. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.			
<b>VIII. Домашнє завдання</b>			
- удосконалити навик в техніці нападаючого удару. Прощання. Організований вихід із залу.		В колону по одному	

## Заняття 45

**Тема заняття:** Волейбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Здійснити контроль рухового навичу:

- нападаючий удар через сітку з 5 спроб з 3, 4 та 2 зони (юнаки);
- нападаючий удар в підлогу з послідуємим відскоком в стінку (дівчата);

2. Навчальна гра.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я.

*Виховні:* 1. Сприяти вихованню почуттів краси рухів, грації, виразності, а також розуміння ролі волейболу у формуванні естетичного сприйняття.

**Очікувані результати навчання:**

**знансвий компонент:**

характеризує фізичну підготовленість волейболіста.

**Ціннісний компонент:**

пояснює методику самостійних занять волейболом;  
обґрунтовує: функціональні можливості волейболіста.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

2. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

*Додаткова:* 1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).

3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною	
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>			
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.			
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> <i>Різновиди ходьби:</i>			
	- на п'ятах, руки догори;			30''
	- на носках, за головою;			30''
	- на зовнішній стороні стопи, руки на поясі;			30''
	- на внутрішній стороні стопи, руки на поясі;			30''
	- перекатом з п'яти на носок;			30''
	- прискорена.			1'
<i>Біг:</i>				
- звичайний;	2'			
- приставним кроком лівим боком;	30''			
- приставним кроком правим боком;	30''			
- спиною вперед;	30''			
- із згинанням гомілки;	30''			
			Спина пряма, слідкувати за осанкою. Темп виконання середній  Дистанція два кроки	

Основна частина	- із високим підніманням стегна; - з виносом прямих ніг; - звичайним; - ходьба.	30'' 30'' 1' 1'	
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Здійснити контроль рухового навичку:</b> - нападаючий удар через сітку з 5 спроб з 3, 4 та 2 зони (юнаки); - нападаючий удар в підлогу з послідуємим відскоком в стінку (дівчата)	20'	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>2. Навчальна гра</b> - навчальна гра.	20'	Судити гру
Заключна частина	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>		
	<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шиккування групи. Дихальні вправи. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - скласти комплекс ЗРВ для волейболіста. Прощання. Організований вихід із залу.	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
			В колону по одному

#### IV модуль

#### 4.1. Конспекти практичних занять з баскетболу

#### Заняття 46

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Повторити техніку безпеки та заняттях в ігровому залі; 2. Удосконалити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості; 4. Формувати поставу; 5. Використовувати загартування.

*Виховні:* 1. Прищепити інтерес до занять баскетболом; 2. Сформувані бажання вести активний спосіб життя; 3. Сприяти розумінню важливості фізичного розвитку для здоров'я.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент**

*характеризує:* особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*називає:* поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості;

**Ціннісний компонент**

свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*володіє* методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор;

*виконує (розробляє)*: комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі України 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>                      Шикування здобувачів.                      Візуальний контроль. Привітання.                      Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>                      Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b></p> <p><i>Розминка:</i>                      Ходьба та її різновиди:                      - звичайна;                      - спортивна;                      - на носках, руки на пояс;                      - на п'ятах, руки за голову;                      - на внутрішній стороні стопи;                      - на зовнішній стороні стопи;</p> <p>Біг та його різновиди:                      - звичайним бігом;                      - з високим підніманням стегна;                      - з закиданням гомілки;                      - приставним кроком, лівим боком;                      - приставним кроком, правим боком;</p>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною Інструкція з техніки безпеки на заняттях з баскетболу
		1-2''	Слідкувати за поставою  Дотримуватись дистанції

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед;</li> <li>- стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад;</li> <li>- спиною вперед.</li> </ul> <p><b>ЗРВ з м'ячами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- колові оберти м'яча навколо тулуба;</li> <li>- підкидання і ловіння м'яча із сплеском в долоні;</li> <li>- перекидання м'яча з лівої на праву руку;</li> <li>- підкидання і ловіння м'яча із поворотом на 180°;</li> <li>- ходьба з прокочуванням м'яча між ногами «вісімкою» по підлозі;</li> <li>- те саме передаючи м'яч з руки на руку між колінами;</li> <li>- кидок м'яча двома руками із-за спини і ловіння спереду;</li> <li>- «планка» на м'ячі;</li> <li>- пересування приставними кроками з передачею м'яча об стіну.</li> </ul>	<p>2-3''</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>30''</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Дистанція між здобувачами 1,5 м</p> <p>При ловінні м'яча опускати руку вниз</p> <p>При кидку тулуб нахилити вперед</p> <p>Дівчата виконують без м'яча</p>
Основна частина	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b></p> <p><b>1. Повторити техніку безпеки та занять в ігровому залі</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розповідь.</li> </ul> <p><b>2. Удосконалити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- напад: низька стійка для швидкого старту, зручна для передачі та ведення м'яча;</li> <li>- захист: широка стійка, ноги зігнуті, руки на рівні плечей для перехоплення м'яча;</li> <li>- практика: виконання стійок у парах з імітацією атаквальних і захисних дій;</li> <li>- навчальна гра.</li> </ul>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання</p>
Заключна частина	<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b></p> <p>Шиккування групи. Заспокійлива ходьба.</p> <p>Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторити техніку стійок і</li> </ul>	<p>5'</p>	<p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p>

	переміщень в захисті і нападі в баскетболі. Прощання. Організований вихід із залу.		В колону по одному
--	------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------

## Заняття 47

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Удосконалити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі; 2. Удосконалити техніку передач і ловлею м'яча в баскетболі; 3. Удосконалити техніку ведення м'яча в баскетболі.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Виховувати дисциплінованість, наполегливість, рішучість, сміливість; 2. Вміти долати труднощі, працювати в команді.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент**

*характеризує:* олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*володіє* основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; організації та проведення змагань із здобувачами;

*пояснює:* роль фізичної культури у сім'ї; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;

**Ціннісний і діяльнісний компонент**

*розробляє* програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою викладача); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня власної фізичної підготовленості;

*виконує (розробляє):* комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток, стійки.

**Література:**

*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>            Шикування здобувачів.            Візуальний контроль. Привітання.            Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>            Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i>            Ходьба та її різновиди:            - звичайна;            - спортивна;            - на носках, руки на пояс;            - на п'ятах, руки за голову;            - на внутрішній стороні стопи;            - на зовнішній стороні стопи;            Біг та його різновиди:            - звичайним бігом;            - з високим підніманням стегна;            - з закиданням гомілки;            - приставним кроком, лівим боком;            - приставним кроком, правим боком;            - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед;            - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад;            - спиною вперед.</p> <p><i>ЗРВ з м'ячами:</i>            - колові оберти м'яча навколо тулуба;            - підкидання і ловіння м'яча із сплеском в долоні;            - перекидання м'яча з лівої на праву руку;            - підкидання і ловіння м'яча із поворотом на 180°;            - ходьба з прокочуванням м'яча між ногами «вісімкаю» по підлозі;            - те саме передаючи м'яч з руки на руку між колінами;            - кидок м'яча двома руками із-за спини і ловіння спереду;            - «планка» на м'ячі;            - пересування приставними</p>	<p>3'</p> <p>1-2''</p> <p>2-3''</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>30''</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною</p> <p>Слідкувати за поставою</p> <p>Дотримуватись дистанції</p> <p>Дистанція між здобувачами 1,5 м</p> <p>При ловінні м'яча опускати руку вниз</p> <p>При кидку тулуб нахилити вперед</p>

Основна частина	кроками з передачею м'яча об стіну.		
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>		Дівчата виконують без м'яча
	<b>1. Удосконалити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі</b>	5'	
	Комплекс вправ для вивчення навичок переміщення в захисті і нападі:	10'	
	1. «Драбинка» - виконується дріботливий біг правим (лівим) боком, позиція ніг передуються: 2-1; 2-3; 4-3; 5.... і т. д...;	2 р.	
	2. Ходьба звичайним кроком;	30''	
	3. Переміщення правим (лівим) боком спиною вперед, обминаючи стійки;	30''	Слідкувати за постановою ніг, рук
	4. Біг спиною вперед;	10''	
	5. Ходьба звичайним кроком.	30''	
	<b>2. Удосконалити техніку передач і ловлю м'яча в баскетболі</b>		Відновлення дихання
1. Виконання передачі м'яча здобувачем в парах;	1'	Нагадати про дотримання дистанції	
2. Виконання передач в парах, але з викрокуванням вперед;	1'	Відновлення дихання	
3. Передачі м'яча в парах з викрокуванням, змінюючи дистанцію і траєкторію польоту м'яча;	2'		
4. Передачі з виконанням різноманітних рухових дій (наприклад, після виконання передачі стрибок поштовхом двома ногами з поворотом на 360°, після чого ловіння м'яча від партнера);	2'	Слідкувати за чіткістю виконання	
5. Передачі м'яча здобувачами в парах в різних в.п. (стоячи, стоячи на колінах, сидячи, лежачи на животі і т.п.);	3'	Слідкувати за чіткістю виконання	
6. Чергування вивчених способів передач м'яча у відповідь на звукові і зорові сигнали викладача або партнера;	2'		
7. Передачі м'яча з наступним пересуванням в бік напрямку виконаної передачі (по трикутнику або квадрату);	2'	Слідкувати за чіткістю виконання	
8. Виконання передач в рухливих іграх або естафетах, таких, як «Не давай м'яч ведучому», «М'яч у центр», «Рухлива ціль», «10 передач» «Передав сідай» і т.п.;	3'		

	<p>9. Направлене поєднання різновидів передач з іншими технічними прийомами (по мірі освоєння техніки гри).</p> <p><b>3. Удосконалити техніку ведення м'яча в баскетболі</b></p> <p>1. Низьке ведення в положенні сидячи на стільці або на підлозі, і в стійці нападника на сильно зігнутих ногах;</p> <p>2. Ведення на місці з різною висотою відскоку;</p> <p>3. Ведення на місці в паралельній стійці з переводом м'яча з руки на руку перед собою;</p> <p>4. Ведення на місці з елементами жонгливання:</p> <p>- чергуючи в.п. - сидячи, лежачи, стоячи в випаді, в широкій стійці, на одному або на двох колінах і т.п.;</p> <p>- з переводом м'яча з руки на руку (під ногою, між ногами, за спиною);</p> <p>5. Низьке ведення на місці з поворотом навколо своєї осі, правою рукою - проти годинникової стрілки, лівою - за годинниковою стрілкою;</p> <p>6. Високе ведення в русі по прямій - однією та іншою рукою;</p> <p>7. Високе ведення в русі по прямій з переходом на низьке ведення на окремих відрізках дистанції;</p> <p>8. Те ж саме, але зі зміною висоти відскоку по сигналу викладача;</p> <p>9. Виконання ведення м'яча з обводом фішок або партнерів розставлених по майданчику (ведення змією);</p> <p>10. Чергування високого і низького ведення в русі зі зміною його напрямку;</p> <p>11. Виконання високого і низького ведення по прямій, зі зміною напрямку і швидкості пересування в естафетах і рухливих іграх, таких, як «Гонки з м'ячами», «П'ятнашки з веденням»;</p> <p>12. Виконання різновидів ведення на обмежених ділянках майданчика, долаючи активну протидію захисника;</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заключна частина	13. Виконання різновидів прийому в поєднанні з іншими ігровими діями (у міру освоєння техніки гри); - навчальна гра.	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>	10'	
	<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - повторити техніку ведення м'яча правою і лівою рукою. Прощання. Організований вихід із залу.	5'	
			В колону по одному

## Заняття 48

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Удосконалити техніку передач м'яча в баскетболі; 2. Удосконалити технікою ведення м'яча в баскетболі.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Ознайомити з основами фізичних вправ, методикою їх виконання, правилами безпеки, самоконтролю.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент**

*характеризує* організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику самостійних занять.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>            Шиккування здобувачів.            Візуальний контроль. Привітання.            Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>            Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i>            Ходьба та її різновиди:            - звичайна;            - спортивна;            - на носках, руки на пояс;            - на п'ятах, руки за голову;            - на внутрішній стороні стопи;            - на зовнішній стороні стопи;            Біг та його різновиди:            - звичайним бігом;            - з високим підніманням стегна;            - з закиданням гомілки;            - приставним кроком, лівим боком;            - приставним кроком, правим боком;            - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед;            - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад;            - спиною вперед.</p>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<p><i>ЗРВ з м'ячами в парах:</i>            - передача м'яча від грудей;            - передача м'яча над головою;            - передача м'яча з відскоком;            - передача м'яча із-за спини;            - передача м'яча правою рукою;            - те саме лівою рукою.</p>	1-2''	Дотримуватись дистанції
Основна частина	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b>  <b>1. Удосконалити техніку передач м'яча в баскетболі</b></p>	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	- двома руками від грудей;	10 р.	
	- однією рукою від плеча;	10 р.	
	- двома руками від голови (зверху);	10 р.	
	- однією рукою від голови (зверху);	10 р.	
- однією рукою збоку;	10 р.		
- однією рукою над головою	10 р.		Слідкувати за чіткістю виконання

Заключна частина	(крюком); - двома і однією рукою знизу; - приховані передачі: під рукою, над плечем, із-за спини.	10 р. 10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>2. Удосконалити технікою ведення м'яча в баскетболі</b>		
	- ведення м'яча (дриблінг) на місці (правою і лівою рукою);	2'	
	- ведення м'яча в русі;	2'	
	- ведення м'яча під час бігу;	2'	
	- ведення м'яча зі зміною напрямку зігзагоподібно;	2'	
	- ведення м'яча після передачі партнера;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- ведення м'яча після зупинки і поворотів;	2'	
	- ведення м'яча після ловлі під час бігу;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- ведення м'яча після відволікаючих дій;	2'	
	ведення м'яча у сполученні з кидком і передачами;	2'	
	- ведення м'яча зі зміною ритму з зупинками, прискореннями, ривками тощо;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання
	- навчальна гра.	10'	
<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>	5'	Слідкувати за чіткістю виконання	
<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шиккування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.		Розміщення здобувачів в одну шеренгу	
<b>VIII. Домашнє завдання</b> - повторити техніку ведення м'яча правою і лівою рукою. Прощання. Організований вихід із залу.		В колону по одному	

## Заняття 49

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Удосконалити навик в техніці ведення м'яча в баскетболі; 2. Удосконалити техніку кидків м'яча на місці в баскетболі.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я.

*Виховні:* 1. Навчити складати та виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики; 2. Використовувати засоби баскетболу в позаурочний час.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент**

характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву;  
наводить приклади вправ фізичної підготовки, виховання стрибучості й гнучкості баскетболіста.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток.

**Література:**

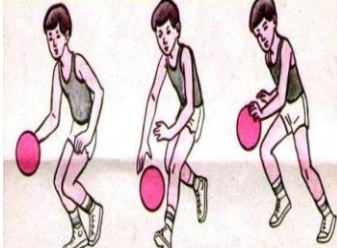
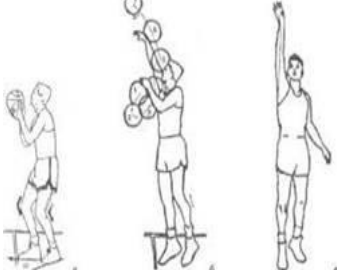
*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі України 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b></p> <p><i>Розминка:</i> Ходьба та її різновиди: - звичайна; - спортивна; - на носках, руки на пояс; - на п'ятах, руки за голову; - на внутрішній стороні стопи; - на зовнішній стороні стопи; Біг та його різновиди: - звичайним бігом; - з високим підніманням стегна; - з закиданням гомілки; - приставним кроком, лівим боком; - приставним кроком, правим боком;</p>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
		1-2''	Слідкувати за поставою  Дотримуватись дистанції

Основна частина	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед;</li> <li>- стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад;</li> <li>- спиною вперед.</li> </ul> <p><i>ЗРВ з м'ячами в парах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача м'яча від грудей;</li> <li>- передача м'яча над головою;</li> <li>- передача м'яча з відскоком;</li> <li>- передача м'яча із-за спини;</li> <li>- передача м'яча правою рукою;</li> <li>- те саме лівою рукою.</li> </ul> <p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b></p> <p><b>1. Удосконалити навик в техніці ведення м'яча в баскетболі</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведення м'яча по прямій в зустрічному русі кроком;</li> <li>- ведення м'яча по прямій бігом зі зміною;</li> <li>- ведення м'яча по колу, по прямій та змійкою.</li> </ul> <p><b>2. Удосконалити техніку кидків м'яча на місці в баскетболі</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- багаторазове виконання випуску м'яча вгору над собою з різних в.п. (стоячи в стійці нападника, сидячи на підлозі або стоячи на колінах);</li> <li>- навчальна гра.</li> </ul>	<p>2-3''</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>3 р.</p> <p>3 р.</p> <p>3 р.</p> <p>2'</p> <p>10'</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання</p>  
Заключна частина	<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b></p> <p>Шикування групи. Заспокійлива ходьба.</p> <p>Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторити кидків м'яча на місці.</li> </ul> <p>Прощання. Організований вихід із залу.</p>	<p>5'</p>	<p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>В колону по одному</p>

## Заняття 50

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Удосконалити техніку кидків м'яча в русі в баскетболі; 2. Удосконалити техніку штрафного кидка.

*Оздоровчі:* 1. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Сприяти формуванню уявлень про систематичні заняття баскетболом з урахуванням індивідуальних особливостей та професійних потреб.

**Очікувані результати навчання:**

### Знаннєвий компонент

характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву;

наводить приклади вправ фізичної підготовленості, виховання стрибучості й гнучкості баскетболіста.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток.

### Література:

*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

### Інтернет-ресурси:

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття. <b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> Ходьба та її різновиди: - звичайна; - спортивна; - на носках, руки на пояс; - на п'ятах, руки за голову; - на внутрішній стороні стопи; - на зовнішній стороні стопи; Біг та його різновиди: - звичайним бігом; - з високим підніманням стегна; - з закиданням гомілки; - приставним кроком, лівим боком; - приставним кроком, правим		Слідкувати за поставою  Дотримуватись дистанції  Слідкувати за чіткістю виконання

Основна частина	боком; - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед; - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад; - спиною вперед. <i>ЗРВ з м'ячами в парах:</i> - передача м'яча від грудей; - передача м'яча над головою; - передача м'яча з відскоком; - передача м'яча із-за спини; - передача м'яча правою рукою; - те саме лівою рукою.	2-3''	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>	10 р.	Слідкувати за чіткістю виконання
	<b>1. Удосконалити техніку кидків м'яча в русі в баскетболі</b>	10 р.	
	- виконання передачі - кидка здобувачами з високою та середньою траєкторіями однією рукою;	10 р.	
	- виконання кидка в кошик з близької дистанції під кутом 30 - 45° до щита (кидок з відскоком від щита);	10 р.	
	- те ж саме, але розташовуючись прямо перед щитом. Кидок виконувати без відскоку або з відскоком від щита;	2'	
	- виконання кидків зі збільшенням відстані від кільця;	2'	
	- виконання кидків з різних дистанцій в змагальній формі (виконується в командах):	2'	
	- кількість влучань з близької та середньої відстані за заданий час;	2'	
	- максимальна кількість кидків без промаху;	2'	
	- хто швидше кине установлену викладачем кількість влучань;	2'	
	- поєднання різновидів кидків з місця з іншими ігровими прийомами нападу (зупинки, повороти, ведення, фінти, ловіння і передача м'яча).	2'	
	<b>2. Удосконалити техніку штрафного кидка</b>	2'	
- виконати штрафний кидок;	2'		
- виконувати серію кидків поспіль, не сходячи з лінії штрафного кидка;	2'		
- те саме, але кидки виконують серіями по два: перший м'яч подає партнер, за другим здобувач йде	2'		

Заклучна частина	сам; - навчальна гра. <b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - повторити кидок м'яча в корзину в русі після ведення. Прощання. Організований вихід із залу.	10'  5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу          В колону по одному
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

## Заняття 51

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Удосконалити техніку кидків м'яча в русі в баскетболі; 2. Удосконалити техніку штрафного кидка.

*Оздоровчі:* 1. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Сприяти формуванню уявлень про систематичні заняття баскетболом з урахуванням індивідуальних особливостей та професійних потреб.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент**

*характеризує* організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву;

*наводить* приклади вправ фізичної підготовленості, виховання стрибучості й гнучкості баскетболіста.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>



Заключна частина	- те ж саме, але розташовуючись прямо перед щитом. Кидок виконувати без відскоку або з відскоком від щита;	2'	Слідкувати за чіткістю виконання	
	- виконання кидків зі збільшенням відстані від кільця;	2'		
	- виконання кидків з різних дистанцій в змагальній формі (виконується в командах):	2'		
	- кількість влучань з близької та середньої відстані за заданий час;	2'		
	- максимальна кількість кидків без промаху;	2'		
	- хто швидше закине установлену викладачем кількість влучань;	2'		
	- поєднання різновидів кидків з місця з іншими ігровими прийомами нападу (зупинки, повороти, ведення, фінти, ловіння і передача м'яча).	2'		
	<b>2. Удосконалити техніку штрафного кидка</b>			
	- виконати штрафний кидок;	2'		
	- виконувати серію кидків поспіль, не сходячи з лінії штрафного кидка;	2'		
	- те саме, але кидки виконують серіями по два: перший м'яч подає партнер, за другим здобувач йде сам;	2'		Слідкувати за чіткістю виконання
- навчальна гра.	10'	Судити гру		
<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>	5'			
<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шиккування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.		Розміщення здобувачів в одну шеренгу		
<b>VIII. Домашнє завдання</b> - повторити кидок м'яча в корзину в русі після ведення. Прощання. Організований вихід із залу.		В колону по одному		

## Заняття 52

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Прийняти контрольний норматив: кидок м'яча в корзину в русі після ведення (техніка виконання і кількість влучень); 2. Навчальна гра у баскетбол.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів.

*Виховні:* 1. Прищепити інтерес до занять баскетболом; 2. Сприяти бажанню вести активний спосіб життя; 3. Сприяти розумінню важливості фізичного розвитку для здоров'я.

**Очікувані результати навчання:**

**Знаннєвий компонент**

*характеризує* організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву;

*наводить* приклади вправ фізичної підготовленості, виховання стрибучості й гнучкості баскетболіста.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх. <b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття. <b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> Ходьба та її різновиди: - звичайна; - спортивна; - на носках, руки на пояс; - на п'ятах, руки за голову; - на внутрішній стороні стопи; - на зовнішній стороні стопи; Біг та його різновиди: - звичайним бігом; - з високим підніманням стегна;	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
		1-2''	Слідкувати за поставою  Дотримуватись дистанції

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- з закиданням гомілки;</li> <li>- приставним кроком, лівим боком;</li> <li>- приставним кроком, правим боком;</li> <li>- стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед;</li> <li>- стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад;</li> <li>- спиною вперед.</li> </ul> <p><i>ЗРВ з м'ячами в парах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача м'яча від грудей;</li> <li>- передача м'яча над головою;</li> <li>- передача м'яча з відскоком;</li> <li>- передача м'яча із-за спини;</li> <li>- передача м'яча правою рукою;</li> <li>- те саме лівою рукою.</li> </ul>	<p>2-3''</p> <p>10 р. 10 р. 10 р. 10 р. 10 р. 10 р.</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання</p>
Основна частина	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b></p> <p><b>1. Прийняти контрольний норматив: кидок м'яча в корзину в русі після ведення (техніка виконання і кількість влучень)</b></p>	<p>30'</p>	<p>Слідкувати за чіткістю виконання</p>
Заключна частина	<p><b>2. Навчальна гра у баскетбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навчальна гра.</li> </ul> <p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b></p> <p>Шиккування групи. Заспокійлива ходьба.</p> <p>Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виконати штрафні кидки.</li> </ul> <p>Прощання. Організований вихід із залу.</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>	<p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>В колону по одному</p>

### Заняття 53

**Тема заняття:** Баскетбол

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Прийняти контрольний норматив: виконання штрафного кидка (кількість влучень); 2. Навчальна гра у баскетбол.

*Оздоровчі:* 1. Підвищити функціональні можливості здобувачів.

*Виховні:* 1. Сприяти вмінню працювати в команді.

**Очікувані результати навчання:**

**Знансвий компонент**

*характеризує* організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву;

наводить приклади вправ фізичної підготовленості, виховання стрибучості й гнучкості баскетболіста.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** баскетбольний майданчик, щити, кошики, м'ячі, свисток.

**Література:**

*Основна:* 1. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.; 2. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

*Додаткова:* 1. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>; 2. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

*Інтернет-ресурси:*

1. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf) 2. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 3. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>                      Шиккування здобувачів.                      Візуальний контроль. Привітання.                      Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>                      Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i>                      Ходьба та її різновиди:                      - звичайна;                      - спортивна;                      - на носках, руки на пояс;                      - на п'ятах, руки за голову;                      - на внутрішній стороні стопи;                      - на зовнішній стороні стопи;                      Біг та його різновиди:                      - звичайним бігом;                      - з високим підніманням стегна;                      - з закиданням гомілки;                      - приставним кроком, лівим боком;                      - приставним кроком, правим боком;                      - стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук вперед;</p>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
		1-2''	Слідкувати за поставою
		2-3''	Дотримуватись дистанції  Слідкувати за чіткістю виконання

	<p>- стрибками з ноги на ногу з коловим обертанням рук назад; - спиною вперед. <i>ЗРВ з м'ячами в парах:</i> - передача м'яча від грудей; - передача м'яча над головою; - передача м'яча з відскоком; - передача м'яча із-за спини; - передача м'яча правою рукою; - те саме лівою рукою.</p>		Слідкувати за чіткістю виконання
Основна частина	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Прийняти контрольний норматив: виконання штрафного кидка (кількість влучень)</b></p>	<p>10 р. 10 р. 10 р. 10 р. 10 р. 10 р.</p>	
	<p><b>2. Навчальна гра у баскетбол</b> - навчальна гра.</p>	<p>30'</p>	
Заключна частина	<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Дихальні вправи. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - навчальна гра в баскетбол. Прощання. Організований вихід із залу.</p>	<p>15'</p> <p>5'</p>	<p>Судити гру</p> <p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>В колону по одному</p>

#### 4.2. Конспекти практичних занять з легкої атлетики Заняття 54

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Повторити техніку безпеки на заняттях з легкої атлетики; 2. Ознайомити з технікою стрибка у довжину з розбігу та правилами змагань; 3. Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів; 3. Розвивати фізичні якості; 4. Формувати поставу; 5. Використовувати загартування.

*Виховні:* 1. Виховувати свідоме ставлення до заняття з фізичної культури; 2. Зміцнити здоров'я, цілеспрямованість, наполегливість, дисциплінованість; 3. Застосовувати естетичне ставлення до фізичних вправ і потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

**Очікувані результати навчання:**

**знансвий компонент:**

*характеризує:* особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

*називає:* поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості;

**ціннісний компонент:**

*застосовує:* свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*володіє* методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор;

*виконує (розробляє):* комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізацію у майбутній професії.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>            Шиккування здобувачів.            Візуальний контроль. Привітання.            Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>            Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i>  <i>Різновиди ходьби:</i>            - на носках, руки на пояс;            - на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені;            на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс;            - у напівприсіді, руки на пояс;            - повним присідом, руки на пояс;</p> <p><i>Біг:</i>            - звичайний біг;            - звичайна ходьба;            - спеціальні вправи легкоатлета;            - біг з виносом прямих ніг вперед;            - закиданням гомілки;            - з високим піднімання стегна;            - спиною вперед;            - приставними кроками правим</p>	<p>3'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>3'</p> <p>1'</p> <p>5'</p> <p>30''</p> <p>30''</p>	<p>Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною Інструкція з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики</p> <p>Стежити за поставою, темп середній Стежити щоб руки були на поясі Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна</p> <p>Тягнути носок</p>

	<p>боком;  - те саме лівим боком;  - схрестним кроком правим боком;  - те саме лівим боком;  - стрибок в кроці;  - прискорення.  Перешикуння в колону по 4 в русі.  <i>ЗРВ на місці без предметів:</i>  1. В.п.-о.с.:  1-ліву назад на носок, руки вгору;  2-в.п.;  3-праву назад на носок, руки вгору;  4-в.п.  2. В.п.-стійка ноги нарізно, руки до плечей;  1-3 - колові рухи руками вперед;  4 – в.п.;  5-7 – колові рухи руками назад;  8 – в.п.  3. В.п.-стійка ноги нарізно, праву руку вгору;  1-ліву руку вгору, праву руку вниз;  2-руки вперед схрестно правою;  3-праву руку вгору, ліву руку вниз;  4-в.п.  4. В.п.-стійка ноги нарізно, руки вгору;  1-нахил вліво, ліву руку до плеча;  2-в.п.;  3-нахил вправо, праву руку до плеча;  4-в.п.  5. В.п.-нахил в широкій стійці, руки в сторони;  1-поворот тулуба наліво, торкаючись правою рукою лівого носка;  2-поворот тулуба направо, торкаючись лівою рукою правого носка;  3-нахил, торкаючись;  4-в.п.  6. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс;  1-пружний нахил вперед;  2-в.п.;  3-нахил назад;  4-в.п.  7. В.п. - широка стійка, руки</p>	<p>30''  30''  30''  30''  30''  30''  30''  4 р.  6-8 р.  6-8 р.  8 р.  8 р.  8 р.  8 р.  8 р.</p>	<p>Дотримуватись дистанції                    Носок розвернути п'ятою всередину, дивитись на руки, потягнутись    Звести лопатки назад    Руки не згинати, кисті прямі    Під час нахилу ноги не згинати, дивитись на пряму руку    Під час поворотів дивитись на однойменну руку, ноги не згинати    Під час нахилів спина прогнута, лікті в сторони    Ноги не згинати</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основна частина	вперед; 1-змах лівою ногою до правої руки; 2-в.п.; 3-змах правою ногою до лівою руки; 4-в.п. 8. В.п. -о.с.: 1 -нахилений випад уліво, руки вгору; 2-в.п.; 3-нахилений випад вправо, руки вгору; 4-в.п.	8 р.	Руки прямі
	9. В.п. -широка стійка, руки за голову; 1-присід на лівій, праву в сторону на п'яту, руки вгору; 2-в.п.; 3-присід на правій, ліву в сторону на п'яту, руки вгору; 4-в.п.	8 р.	Під час присіду не нахилитись вперед
	10. В.п. -о.с.: 1 -підняти на носки, руки вгору; 2- нахил, торкаючись; 3-присід, руки вперед; 4-в.п.	8 р.	Під час нахилу ноги не згинати
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>		
	<b>1. Повторити техніку безпеки на заняттях з легкої атлетики</b> - розповідь;	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	<b>2. Ознайомити з технікою стрибка у довжину з розбігу та правилами змагань</b> - демонстрація техніки стрибка з повного або середнього розбігу; - ознайомлення з важливими моменти виконання стрибка шляхом демонстрації малюнків, кінограм, плакатів;	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
	- спостереження за технікою виконання стрибків кращими стрибунами.	5'	Слідкувати за чіткістю виконання вправи
	<b>3. Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції</b> - біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 500 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів.	3x3 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправи
	<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого</b>		



навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

Інтернет-ресурси:

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b>            Шиккування здобувачів.            Візуальний контроль. Привітання.            Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>            Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b>  <i>Розминка:</i>  <i>Різновиди ходьби:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, руки на пояс; 30''</li> <li>- на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені; 30''</li> <li>на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс; 1'</li> <li>- у напівприсіді, руки на пояс; 30''</li> <li>- повним присідом, руки на пояс; 30''</li> </ul> <p><i>Біг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайний біг; 3'</li> <li>- звичайна ходьба; 1'</li> <li>- спеціальні вправи легкоатлета; 5'</li> <li>- біг з виносом прямих ніг вперед; 30''</li> <li>- закиданням гомілки; 30''</li> <li>- з високим піднімання стегна; 30''</li> <li>- спиною вперед; 30''</li> <li>- приставними кроками правим боком; 30''</li> <li>- те саме лівим боком; 30''</li> <li>- схрестним кроком правим боком; 30''</li> <li>- те саме лівим боком; 30''</li> <li>- стрибок в кроці; 30''</li> <li>- прискорення. 30''</li> </ul> <p>Перешиккування в колону по 4 в русі.</p> <p><i>ЗРВ в русі:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. В.п.- руки за спиною; 8 р.</li> <li>1-4 - ходьба на носках;</li> <li>5-8 - ходьба звичайним кроком;</li> <li>9-16 - те саме на п'ятках.</li> </ul>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. В.п.- руки на пояс; 8 р.</li> </ul>	8 р.	Стежити за поставою, темп середній Стежити щоб руки були на поясі Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна  Тягнути носок  Дотримуватись дистанції  Слідкувати за чіткістю виконання вправи

Основна частина	1-16 - нахили голови вперед та назад; 17-32 - те саме в сторони. 3. В.п.- руки донизу; 1-4 - повільний присід, руки на коліна; 5-8 - в.п.	8 р.	Виконувати повний рух	
	4. В.п.-руки попереду; 1 - ривком руки у сторони; 2 - в.п. 3 - ривком руки вгору; 4 - в.п.	8 р.		
	5. В.п.- руки за головою; 1-8 - повороти тулуба в сторони.	8 р.		
	6. В.п. - руки знизу-позаду, пальці переплетені; 1 - ривком руки назад, прогнутися; 2 - в.п.	8 р.		
	7. В.п. - ліва рука вгорі; 1-16 - послідовні кола руками вперед - кроль на грудях; 17-32 - те саме назад, кроль на спині.	8 р.		
	8. В.п. - руки за голову; 1 - нахил уліво, ліву руку в сторону долонею вгору; 2 - в.п. 3-4 - те саме вправо.	8 р.		
	9. В.п. - руки вгору; 1-2 - однойменний мах лівою, руки вперед-назовні долонями вниз, крок лівою, руки вгору; 3-4 - те саме правою ногою.	5 р.		
	10. В.п. - ліва рука на поясі, права - в сторону; 1 - стрибком стійка ніг нарізно, змінити положення рук; 2 - стрибком ноги разом, змінити положення рук.			Слідкувати за чіткістю виконання вправи
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Розучити техніку відштовхування у стрибках у довжину з розбігу та ритму останніх кроків</b>			Слідкувати за чіткістю виконання вправи
	- імітація рухів під час відштовхування на місці з виведенням тазу вперед-вгору, з підніманням махової ноги і рук;	5 р.		Слідкувати за чіткістю виконання вправи
	- відштовхування з місця у сполученні з рухами рук;	5 р.		
	- стрибки з місця поштовхом однієї і махом іншої з приземленням на махову ногу і	5 р.		



Заключна частина	<p>приземлення стрибок вгору;  - два приставні кроки у правий бік та стрибок вертикально вгору, потім два приставні кроки у лівий бік та стрибок вертикально вгору; безперервно;  - після чотирьох кроків вперед бігом підтюпцем стрибок вертикально вгору, після приземлення - чотири кроки бігом підтюпцем спиною вперед та стрибок вертикально вгору; безперервно.</p> <p><b>3. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор</b>  - гра футбол (ю.);  - гра волейбол (д.).</p> <p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b>  Шиккування групи. Вправи на розслаблення.  1. Заспокійлива ходьба  Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b>  - пробігти 2000 м. Прощання.  Організований вихід зі стадіону.</p>	15''	Слідкувати за чіткістю виконання вправи	
		15''		
			10'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу
			5'	
			В колону по одному	

## Заняття 56

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Розучити техніку польоту та приземлення у стрибках у довжину з розбігу; 2. Удосконалити навик в техніці бігу на середні та довгі дистанції; 3. Розвивати витривалість.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Підвищити функціональні можливості здобувачів.

*Виховні:* 1. Зміцнити здоров'я, цілеспрямованість, наполегливість, дисциплінованість.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує* ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*знає та виконує* правила надання домедичної допомоги при різних травмах; правила безпеки під час занять легкою атлетикою;

**Діяльнісний компонент:**

*виконує:* спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами;

*виконує:* біг 30, 60 м, біг 100 м, серії бігу 3x30 м, 2x100 м, 2x200 м, «човниковий» біг 4x9 м, спортивну ходьбу на 1000 м. Рівномірний біг 1500 м, повільний біг 6 хв.

виконує: стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».

виконує метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.С. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Интернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною
	<b>II. Перевірка домашнього завдання</b>		
	<b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.		
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i> <i>Різновиди ходьби:</i>		Стежити за поставою, темп середній Стежити щоб руки були на поясі Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна  Тягнути носок  Дотримуватись дистанції
	- на носках , руки на пояс;	30''	
	- на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені;	30''	
	на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс;	1'	
	- у напівприсіді, руки на пояс;	30''	
	- повним присідом, руки на пояс;	30''	
	<i>Біг:</i>		
	- звичайний біг;		
	- звичайна ходьба;	3'	
	- спеціальні вправи легкоатлета;	1'	
	- біг з виносом прямих ніг вперед;	5'	
	- закиданням гомілки;	30''	
- з високим піднімання стегна;	30''		
- спиною вперед;	30''		
- приставними кроками правим боком;	30''		
- те саме лівим боком;	30''		
- схрестним кроком правим боком;	30''		
- те саме лівим боком;	30''		

	<p>- стрибок в кроці;  - прискорення.  Перешикуння в колону по 4 в русі.  <i>ЗРВ в русі:</i>  1. В.п. - руки вниз;  1 - праву руку вперед;  2 - ліву руку вперед;  3 - руки в сторони, долонями вверх;  4 - в.п.  2. В.п.- те саме;  1-8 - сім кроків і приставити праву ногу;  9 - упор присівши;  10 - упор лежачи;  11-12 - зігнути і розігнути руки;  13-14 - поворот наліво навкруги;  15-16 - в.п.;  17-32 - те саме, але поворот виконати у правий бік.  3. В.п. - те саме;  1-4 - три кроки і приставляючи праву ногу, руки на пояс;  5 - випад лівою ногою в сторону, руки в сторони;  6 - приставити ліву ногу, руки на пояс;  7-8 - те саме, виконати випад правою ногою в сторону.  4. В.п. - те саме;  1-4 - три кроки і махом правою ногою поворот наліво у стійку ноги нарізно, руки в сторони;  5-6 - нахил прогнувшись;  7-8 - випростатися із поворотом направо;  - в.п.;  9-16 - те саме, але виконати поворот наліво.  5. В.п. - руки на поясі;  1-16 -- пересування кроком польки.  6. В.п. - руки вниз;  1-4 - три кроки і приставляючи ногу, руки до плечей;  5 - мах лівою ногою в сторону, руки в сторони;  6 - приставити ліву ногу, руки до плечей;  7-8 - те саме, мах правою ногою і в.п.  7. В.п. - руки на поясі;</p>	<p>30''  30''  4 р.    8 р.    8 р.    8 р.    8 р.    6-8 р.    8 р.</p>	<p>    Слідкувати за чіткістю виконання вправи    Слідкувати за чіткістю виконання вправи    Слідкувати за чіткістю виконання вправи    Слідкувати за чіткістю виконання вправи    Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основна частина	1-2 - стрибки на двох нагах; 3-4 - стрибки, ноги нарізно, руки в сторони.		
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>		
	<b>1. Розучити техніку польоту та приземлення у стрибках у довжину з розбігу</b>		
	- стрибки з місця в довжину з активним підйомом ніг вгору і їх просуванням якомога далі вперед;	8 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправи
	- стрибки в довжину з 2, 3, 5 кроків розбігу. В польотній фазі винести поштовхову ногу до махової з просуванням першої вперед;	5 р.	
	- стрибки в довжину з короткого розбігу через мати висотою 20-40 см встановлені за півметра до приземлення;	5 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправи
	- стрибки в довжину з розбігу із завданням приземлитись на визначену відмітку;	5 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправи
	- стрибки в довжину із дістанням підвішених предметів рукою, коліном тощо.	5 р.	
	<b>2. Удосконалити навик в техніці бігу на середні та довгі дистанції</b>		
	- біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 500 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів.	5 р.	Слідкувати за чіткістю виконання вправи
<b>3. Розвивати витривалість</b>			
- біг під гору, ставлячи ногу на п'ятку;	10'		
- біг під гору з переходом на біг по прямій;	2'		
- біг угору з нахилом тулуба вперед;	2'		
- біг по прямій з переходом на біг угору;	2'		
- біг по твердому та м'якому ґрунті;	2'		
- подолання перешкод стрибками;	2'		
- біг з подоланням перешкод, ступаючи на них;	2'		
- подолання горизонтальних та вертикальних перешкод.	2'		
<b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b>			
<b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b>		Розміщення здобувачів	

Заключна частина	Шикування групи. Дихальні вправи. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - розвивати витривалість засобами легкої атлетики. Прощання. Організований вихід зі стадіону.	5'	в одну шеренгу          В колону по одному
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	--------------------------------------------------------------------------

## Заняття 57

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Розучити техніку стрибка у довжину з розбігу в цілому; 2. Повторити техніку старту і фінішу у бігу на середні і довгі дистанції; 3. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор.

*Оздоровчі:* 1. Підвищити функціональні можливості здобувачів.

*Виховні:* 1. Формувати уявлення про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей та професійних потреб.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує та обґрунтовує* значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*виконує* правила безпеки під час занять легкою атлетикою.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх. <b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною

Підготовча частина	<p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b></p> <p><i>Розминка:</i></p> <p><i>Різновиди ходьби:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках , руки на пояс; 30''</li> <li>- на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені; 30''</li> <li>- на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс; 1'</li> <li>- у напівприсіді, руки на пояс; 30''</li> <li>- повним присідом, руки на пояс; 30''</li> </ul> <p><i>Біг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайний біг; 3'</li> <li>- звичайна ходьба; 1'</li> <li>- спеціальні вправи легкоатлета; 5'</li> <li>- біг з виносом прямих ніг вперед; 30''</li> <li>- закиданням гомілки; 30''</li> <li>- з високим піднімання стегна; 30''</li> <li>- спиною вперед; 30''</li> <li>- приставними кроками правим боком; 30''</li> <li>- те саме лівим боком; 30''</li> <li>- схрестним кроком правим боком; 30''</li> <li>- те саме лівим боком; 30''</li> <li>- стрибок в кроці; 30''</li> <li>- прискорення. 30''</li> </ul> <p>Перешикунання в колону по 4 в русі. 4 р.</p> <p><i>ЗРВ біля опори:</i></p> <p>1. В.п. - взявшись правою рукою за опору; 10-15 р.</p> <p>1 - махи лівою ногою вперед назад;</p> <p>2- В.п.;</p> <p>3 - те ж саме з іншої ноги, взявшись лівою рукою;</p> <p>4 - в.п.</p> <p>2. В.п. - взявшись правою рукою за опору; 10-15 р.</p> <p>1 - відведення ноги вбік і приставлення її;</p> <p>2- те ж саме іншою ногою;</p> <p>3 - те ж саме з іншої ноги, взявшись лівою рукою;</p> <p>4 - в.п.</p> <p>3. В.п.- взявшись обома руками за опору; 10-15 р.</p> <p>1 - мах правою ногою вліво і вправо;</p> <p>2 - в.п.;</p> <p>3 - те ж з іншої ноги;</p> <p>4 - в.п.</p> <p>4. В.п. - взявшись обома руками за опору; 10-15 р.</p>		<p>Стежити за поставою, темп середній</p> <p>Стежити щоб руки були на поясі</p> <p>Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна</p> <p>Тягнути носок</p> <p>Дотримуватись дистанції</p> <p>Слідкувати за синхронністю виконання</p> <p>Вказувати на одночасне виконання</p> <p>Слідкувати за правильним вихідним положенням</p> <p>Слідкувати за амплітудою рухів</p>
--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основна частина	<p>1 - підйом ноги зігнутої в коліні і замах назад;  2 - в.п.;  3 - те ж з іншої ноги;  4 - в.п.  5. В.п. - праву ногу ставимо на опору;  1 - нахил до лівої ноги обома руками підйом і відведення зігнутих рук в праву сторону;  2 - в.п.;  3 - те ж з іншої ноги;  4 - в.п.  6. В.п. - взявшись обома руками за опору, прийнявши упор на носках виконуємо повільний біг з обтяженням.</p>	10-15 р.	Стежити за синхронністю та амплітудою рухів
	<p><b>V. Вивчення нового матеріалу</b>  <b>1. Розучити техніку стрибка у довжину з розбігу в цілому</b>  - повторний біг в ритмі розбігу з відштовхуванням;  - стрибки в довжину з короткого, середнього та повного розбігу, з використанням обраного варіанта початку і динаміки розбігу;  - стрибки в цілому.</p>	10-15 р.	Стежити за виконанням команди прямо, щоб ноги в колінах під час бігу були прямі
	<p><b>2. Повторити техніку старту і фінішу у бігу на середні і довгі дистанції</b>  - відпрацювання високого старту і фінішу техніки бігу на середні і довгі дистанції:  - високий старт і стартовий розгін на відрізках 20-30 і 50-60 м;  - біг з рівномірною швидкістю на відрізках 100-200 м;  - прискорений біг з різною інтенсивністю;  - зміна швидкості бігу за рахунок зміни темпу (частоти і довжини) кроків;  - фінішування у бігу на середні і довгі дистанції;  - опанування техніки розслаблення.</p>	5 р.	Слідкувати за технікою виконання
		5 р.	
		5 р.	
		3 р.	
		3 р.	
		3 р.	
		3 р.	Слідкувати за технікою виконання
		3 р.	
<p><b>3. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор</b>  - гра футбол (ю.);  - гра волейбол (д.).</p>	10'	Судити гру	
<p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого</b></p>			

Заключна частина	<b>матеріалу)</b> <b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикування групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - повторити стрибок у довжину з розбігу в цілому. Прощання. Організований вихід зі стадіону.	5'	Розміщення здобувачів в одну шеренгу  В колону по одному
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	----------------------------------------------------------------

## Заняття 58

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Закріпити навик в техніці виконання стрибка у довжину з розбігу; 2. Удосконалити навик в техніці бігу на середні та довгі дистанції; 3. Розвивати швидкісно-силові якості.

*Оздоровчі:* 1. Зміцнити здоров'я; 2. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Виховувати дисциплінованість, наполегливість, рішучість, сміливість; 2. Сприяти вихованню подолання труднощів.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує та обґрунтовує значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем;*

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*виконує правила безпеки під час занять легкою атлетикою.*

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<b>I. Організаційний момент</b> Шикування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх. <b>II. Перевірка домашнього завдання</b> <b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною

Підготовча частина	Повідомлення про тему, завдання заняття.		
	<b>IV. Актуалізація опорних знань</b>		
	<i>Розминка:</i>		
	<i>Різновиди ходьби:</i>		
	- на носках , руки на пояс;	30''	Стежити за поставою, темп середній
	- на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені;	30''	
	на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс;	1'	Стежити щоб руки були на поясі
	- у напівприсіді, руки на пояс;	30''	Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна
	- повним присідом, руки на пояс;	30''	
	<i>Біг:</i>		
	- звичайний біг;	3'	Тягнути носок
	- звичайна ходьба;	1'	
	- спеціальні вправи легкоатлета;	5'	
	- біг з виносом прямих ніг вперед;	30''	
	- закиданням гомілки;	30''	
	- з високим піднімання стегна;	30''	
	- спиною вперед;	30''	
	- приставними кроками правим боком;	30''	
	- те саме лівим боком;	30''	
	- схрестним кроком правим боком;	30''	
	- те саме лівим боком;	30''	Дотримуватись дистанції
	- стрибок в кроці;	30''	
	- прискорення.	30''	
Перешикування в колону по 4 в русі.	4 р.		
<i>ЗРВ на місці:</i>			
1. В.п. – о.с., колові рухи головою:	5-6 р.	Амплітуда повна, темп середній	
1-4 – вліво; 5-8 – вправо.			
2. В.п. – о.с., колові рухи руками:	5-6 р.	Амплітуда повна, темп середній	
1-4 – вперед; 5-8 – назад.			
3. В.п. – ноги нарізно, руки до плечей, колові рухи передпліччям:	5-6 р.	Амплітуда повна, темп середній	
1-4 – вперед; 5-8 – назад.			
4. В.п. – ноги нарізно, права рука вгорі, махи руками:	5-6 р.	Енергійні махи руками. Рука пряма (не згинається в ліктьовому суглобі)	
1-2 – права вгорі; 3-4 – ліва вгорі.			
5. В.п. – ноги нарізно, кисті з замок перед грудьми, колові рухи кистями рук:	5-6 р.	Швидкий темп	
1-4 – вліво; 5-8 – вправо.			
6. В.п. – широка стійка, руки на поясі, нахили тулуба:	5-6 р.		
1 – до лівої ноги; 2 – до середини;			

Основна частина	3 – до правої ноги; 4 – в.п. 7. В.п. – ноги нарізно, руки вперед-встори, махи ногами: 1-2 – ліва рука, права нога; 3-4 – права рука, ліва нога. 8. В.п. – о.с.: 1 – руки вгору; 2 – руки торкаються носків; 3 – присід; 4 – в.п. 9. В.п. – о.с., стрибки: 1-4 – на правій; 1-4 – на лівій; 1-4 – на двох.	5-6 р.	Середній темп
		5-6 р.	Ноги не згинати, руки не опускати, носочки ніг торкаються рук
		10 разів на кожній нозі	Середній темп
			Максимальна амплітуда, повний присід
	<b>V. Вивчення нового матеріалу</b> <b>1. Закріпити навик в техніці виконання стрибка у довжину з розбігу</b> - відштовхування з 3 кроків розбігу та навички м'якого приземлення; - відштовхування з 5 кроків з точки потрапляння на брусок відштовхування; - відштовхування в стрибку способом «зігнувши ноги» з 10 кроків розбігу; - стрибок з 18-25 кроків розбігу способом «зігнувши ноги».	5 р.	Середній темп
		5 р.	
		5 р.	Слідкувати за технікою виконання
		5 р.	
	<b>2. Удосконалити навик в техніці бігу на середні та довгі дистанції</b> - біг з прискоренням на довгих відрізках; - рівномірний біг; - біг на повну дистанцію з різною швидкістю; - пробні забіги.	10'	Слідкувати за технікою виконання
	<b>3. Розвивати швидкісно-силові якості</b> - прискорення з різних в.п.; - біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється; - присідання на обох ногах у максимальному темпі; - ловля предмету, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.); - кидки набивного м'яча (вагою 1-3 кг) у різні способи в максимальному темпі; - естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у	5'	Слідкувати за технікою виконання
		Слідкувати за технікою виконання	

Заключна частина	<p>довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); - стрибки зі скакалкою.</p> <p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b> Шикуння групи. Заспокійлива ходьба. Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b> - стрибок у довжину з розбігу. Прощання. Організований вихід зі стадіону.</p>	5'	<p>Слідкувати за технікою виконання</p> <p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>В колону по одному</p>
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Заняття 59

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Здійснити контроль рухового навичку: стрибок у довжину з розбігу (юнаки, дівчата); 2. Розвивати фізичні якості засобами спортивних ігор.

*Оздоровчі:* 1. Розвивати фізичні якості.

*Виховні:* 1. Прищеплення інтересу до занять фізичними вправами; 2. Розвивати бажання вести активний спосіб життя; 3. Прищеплювати здобувачам розуміння важливості фізичного розвитку для здоров'я.

**Очікувані результати навчання:**

**знансвий компонент:**

*характеризує та обґрунтовує значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем;*

**Знансвий і діяльнісний компонент:**

*виконує правила безпеки під час занять легкою атлетикою.*

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>



Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали. <b>VIII. Домашнє завдання</b> - біг на довгу дистанцію. Прощання. Організований вихід зі стадіону.	30-40''  40''	в одну шеренгу  В колону по одному
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	------------------------------------------

### Заняття 60

**Тема заняття:** Легка атлетика

**Мета:** підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

**Завдання:**

*Освітні:* 1. Здійснити контроль рухового навичку: біг на 2000 м (дівчата); біг на 3000 м (юнаки); 2. Розвивати гнучкість.

*Оздоровчі:* 1 Зміцнити здоров'я.

*Виховні:* 1. Формувати уявлення про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей та професійних потреб.

**Очікувані результати навчання:**

**знаннєвий компонент:**

*характеризує та обґрунтовує* значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем;

**Знаннєвий і діяльнісний компонент:**

*виконує* правила безпеки під час занять легкою атлетикою.

**Тип заняття:** комбіноване.

**Оснащення:** стартові колодки, свисток, секундомір.

**Література:**

*Основна:* 1. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

2. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.

*Додаткова:* 1. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.

*Інтернет-ресурси:*

Федерація легкої атлетики України

<http://uaf.org.ua/>

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p><b>I. Організаційний момент</b> Шиккування здобувачів. Візуальний контроль. Привітання. Перевірка присутніх.</p> <p><b>II. Перевірка домашнього завдання</b></p> <p><b>III. Оголошення теми, мети, мотивація навчальної та пізнавальної діяльності</b> Повідомлення про тему, завдання заняття.</p> <p><b>IV. Актуалізація опорних знань</b> <i>Розминка:</i></p>	3'	Слідкувати за дисципліною Звернути увагу на спортивну форму, на стан здоров'я здобувачів Слідкувати за дисципліною

Основна частина	<i>Різновиди ходьби:</i>		Стежити за поставою, темп середній
	- на носках , руки на пояс;	30''	Стежити щоб руки були на поясі
	- на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені;	30''	Стежити, щоб руки були на поясі, спина рівна
	на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на пояс;	1'	
	- у напівприсіді, руки на пояс;	30''	
	- повним присідем, руки на пояс;	30''	
	<i>Біг:</i>		Тягнути носок
	- звичайний біг;	3'	
	- звичайна ходьба;	1'	
	- спеціальні вправи легкоатлета;	5'	
	- біг з виносом прямих ніг вперед;	30''	
	- закиданням гомілки;	30''	
	- з високим піднімання стегна;	30''	
- спиною вперед;	30''		
- приставними кроками правим боком;	30''	Дотримуватись дистанції	
- те саме лівим боком;	30''		
- схрестним кроком правим боком;	30''		
- те саме лівим боком;	30''		
- стрибок в кроці;	30''		
- прискорення.	30''		
<b>V. Вивчення нового матеріалу</b>	4 р.		
<b>1. Здійснити контроль рухового навичку: біг на 2000 м (дівчата); біг на 3000 м (юнаки)</b>	30'		Слідкувати за чіткістю виконання контрольного нормативу
<b>2. Розвивати гнучкість</b>			
- В.п. - о.с. Нахили тулуба вперед, назад;			
- присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно;	10'		Виконувати з максимальною амплітудою
- В.п. - о.с., руки вгору, в руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук назад до відмови;			Виконується з допомогою і без допомоги партнера
- пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки;			
- повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні сторони, гімнастична палиця вниз;			
- піднімання рук угору - назад до відмови;	30-40''		
- присівши в упорі, на одній нозі, іншу відвести в сторону - пружинні присідання на правій, лівій ногах;	40''		Виконується з допомогою і без допомоги партнера
- в.п. - о.с. Колові рухи тулубом вправо-вліво;			
- випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування із зміною положення ніг;			

<p>Заключна частина</p>	<p>- нахили назад. Дещо згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят. Колові рухи руками в різних напрямках;  - махи ногами (правою-лівою) в різні сторони;  - хвилеподібні рухи тулубом у передньо-задній фронтальній площині;  - В.п. - о.с., руки вперед. Повороти рук усередину та назовні за допомогою партнера;  - пружинні погойдування в положенні ноги нарізно (якнайширше);  - піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, дещо зменшуючи відстань між захопленням руками;  - В.п. - лежачи на спині, піднімання ніг до торкання підлоги за головою;  - В.п. - лежачи на спині, зведення та розведення ніг до відмови;  - вправа «шпагат».</p> <p><b>VI. Узагальнення, систематизація та корекція знань (закріплення вивченого матеріалу)</b></p> <p><b>VII. Підсумок заняття/рефлексія</b>  Шиккування групи. Заспокійлива ходьба.  Підсумок заняття. Виділити кращих. Виставити бали.</p> <p><b>VIII. Домашнє завдання</b>  - скласти комплекс вправ для легкоатлетів. Прощання.  Організований вихід зі стадіону.</p>	<p>5'</p>	<p>Між стегном і гомілкою, кут 90°</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання вправи</p> <p>Розміщення здобувачів в одну шеренгу</p> <p>В колону по одному</p>
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### *Основна:*

1. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.
2. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності. К. : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 2. 608 с.
3. Дубина Н.Р., Войтенко О.А., Антонюк О.А. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: метод. вказ. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с.
4. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: метод. рек. Луцьк, ВНУ. 2024. 99 с.
5. Радченко О.В., Смолук В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рек. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.
6. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навч.-метод. пос. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>
7. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ. 2020. 201 с.
8. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Вол. нац. у-тет імені Лесі Українки 2021. 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>

### *Додаткова:*

1. Антіпова Є.І., Гоголева О.М. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс]. Граль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>
2. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. пос. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.
3. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навч.-метод. пос. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
4. Захожа Н.Я., Черкашин Р.Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. 308 с.
5. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. Спортивні ігри, 2025, (2 (36)), 30-38. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>
6. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. Легка атлетика: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 304 с.
7. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. пос. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

### *Інтернет-ресурси:*

1. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).
2. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>).
3. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua/) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>
4. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf)

5. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / [www.fiba.com](http://www.fiba.com)
6. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>
7. Федерація легкої атлетики України  
<http://uaf.org.ua/>
8. Харченко С.М., Матлаш В.А., Ліфінцев І.Д., Самохвалова І.Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття [Електронний ресурс]: практикум до сам. роб. вищ. навч. закл. Суми: СНАУ, 2018. 146 с. Режим доступу: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8040>