

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до практичних занять
з дисципліни
«Фізичне виховання»
для здобувачів першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти,
очної і заочної форми навчання**

Одеса, 2024

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до практичних занять
з дисципліни
«Фізичне виховання»
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
очної і заочної форми навчання

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту.
Протокол № ____ від _____ 2024 р.

Одеса, 2024

Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, очної і заочної форми навчання / Укл. В. О. Вакарчук. – Одеса, 2024. – 30 с

Укладач: В.О. Вакарчук, старший викладач

ЗМІСТ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. ТЕХНІКА БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ	4
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. ТЕХНІКА БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ	6
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ	8
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. ТЕХНІКА СТРИБКІВ У ДОВЖИНУ	10
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5. СПОРТИВНІ ІГРИ. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ	12
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6. ТАКТИКО-ТЕХНІЧНІ ДІЇ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ	14
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7. ТАКТИЧНІ ДІЇ ГРАВЦІВ В ЗАХИСТІ ТА НАПАДІ (ВОЛЕЙБОЛ)	16
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8. ЗАКРІПЛЕННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ	17
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9. ТАКТИЧНІ ДІЇ ГРАВЦІВ В ЗАХИСТІ ТА НАПАДІ (БАСКЕТБОЛ)	19
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10. ЗАКРІПЛЕННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У БАСКЕТБОЛІ	20
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11. ГІМНАСТИКА. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	22
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 12. ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ	24
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 13. ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ	25
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 14. ВПРАВИ НА ГІМНАСТИЧНИЙ СТІНЦІ	27
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 15. АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ	29

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. ТЕХНІКА БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Мета: Ознайомити студентів з основними технічними аспектами бігу на короткі дистанції, вдосконалити стартову техніку, техніку бігу та фінішування, підвищити швидкісні якості.

План заняття:

1. Ознайомлення з технічними аспектами бігу на короткі дистанції (старт, біг, фінішування).
2. Аналіз техніки через відео або фото матеріали (за можливості).
3. Відпрацювання основних елементів техніки.
4. Обговорення труднощів, підведення підсумків.

Хід роботи:

Біг на короткі дистанції — це один із найдинамічніших видів легкої атлетики, що вимагає максимальної концентрації, вибухової сили, координації та швидкості. Типові дистанції для спринтерського бігу: 60 м, 100 м, 200 м і 400 м.

Основні компоненти техніки:

1. Стартова техніка:
 - Низький старт: правильна стартова позиція дозволяє максимально швидко розвинути швидкість.
 - Розташування рук і ніг: опора на обидві руки, одна нога попереду, інша позаду.
 - Вихід із стартових колодок повинен бути вибуховим.
2. Прискорення (початкова фаза бігу):
 - Поступове збільшення довжини і частоти кроків.
 - Зосередження на нахилі корпусу вперед для підтримання оптимальної траєкторії руху.
3. Основна фаза бігу:
 - Робота ніг: біг на передню частину стопи, амплітудний і чіткий рух.
 - Робота рук: синхронні рухи рук з акцентом на допомогу в підтриманні ритму.
 - Корпус залишається розслабленим, невеликий нахил вперед.
4. Фінішування:
 - Останні метри: максимальна концентрація на утриманні швидкості.
 - Нахил корпусу вперед в момент перетину фінішної лінії.
5. Основні помилки:
 - Неправильна позиція під час старту (занадто високо або низько).
 - Нерівномірна робота рук, що збиває ритм.
 - Втрата контролю за диханням.
 - Передчасне зниження швидкості перед фінішем.

Ключовими фізичними якостями для успіху у спринті є сила, швидкість, координація та витривалість. Розвиток цих якостей потребує регулярного тренування, правильного харчування та відновлення.

Практичні завдання

1. Виконання комплексу для розігріву: махи ногами, кругові рухи рук, стрибки на місці, бігові рухи з високим підніманням колін (3 підходи по 30 секунд).
2. Виконання 10 повторень низького старту. Обов'язкова увага на правильне положення ніг і рук.

3. На місці виконати імітацію бігу, фокусуючись на узгоджених рухах рук і ніг. Виконувати 4 підходи по 20 секунд з максимальною швидкістю.
4. Виконати вправу «фінішний ривок»: біг на місці з нахилом корпусу вперед, імітуючи завершення забігу. Повторення: 5 разів по 15 секунд.

Запитання для самоконтролю:

1. Що є ключовими елементами низького старту?
2. Які дії дозволяють швидко набрати максимальну швидкість після старту?
3. Як правильно працювати руками під час бігу на короткі дистанції?
4. Яке положення корпусу оптимальне під час фази прискорення?
5. Які помилки найчастіше трапляються під час фінішування?
6. Чому важливо підтримувати ритм дихання під час спринтерського бігу?
7. Як можна вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції через вправи?
8. Чому спринтерам важливо тренувати вибухову силу та координацію?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Боков В. М. Основи легкої атлетики: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2019. – 240 с.
2. Платонов В. М. Легка атлетика: теорія та методика. – Харків: Спорт, 2021. – 320 с.
3. Аткинсон М., Гейл, Д. Біг: техніка та тренування. – Київ: Видавництво Старий Лев, 2017. – 180 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. ТЕХНІКА БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Мета: Вивчити та вдосконалити техніку бігу на середні дистанції, ознайомити студентів з тактичними аспектами змагань на середні дистанції, розвивати аеробні здібності та витривалість.

План заняття:

1. Ознайомлення з особливостями техніки бігу на середні дистанції та тактичними аспектами.
2. Огляд відео чи фото матеріалів із прикладами бігу на середні дистанції.
3. Виконання завдань для вдосконалення техніки та витривалості.
4. Самоаналіз виконаних вправ і тактичних підходів.

Хід роботи:

Біг на середні дистанції, як-от 800 або 1500 метрів, поєднує елементи спринту та витривалості. Успішний біг потребує тактичного мислення, контролю темпу та розподілу сил протягом дистанції.

Старт: Часто використовують високий старт, оскільки дистанція дозволяє поступово набирати швидкість.

Біг по дистанції: Головним є підтримання рівномірного темпу, економії енергії та правильного дихання (через ніс і рот одночасно).

Фінішування: Наприкінці дистанції важливий ривок для досягнення максимального результату.

Тактичні прийоми, як-от змінний темп бігу, правильне розташування у групі або обгін суперників, можуть визначати результат змагань. Тренування для бігу на середні дистанції включають інтервальний біг, біг із поступовим збільшенням швидкості та вправи для розвитку витривалості.

Практичні завдання

1. Виконання 5 хвилин легкого бігу на місці, завершивши вправами для розтяжки (нахили, випади, кругові рухи рук).
2. Пробіжка на місці 3 підходи по 2 хвилини, намагаючись підтримувати рівний ритм дихання і рухів.
3. Виконання 5 підходів із чергуванням темпу: 1 хвилина швидкого бігу на місці та 1 хвилина легкого бігу.
4. Протягом 3 підходів по 20 секунд виконати максимально швидкий біг на місці з імітацією фінішного ривка.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні етапи бігу на середні дистанції?
2. Чому під час бігу на середні дистанції часто використовується високий старт?
3. Як слід контролювати дихання під час бігу?
4. Що таке змінний темп бігу, і як він впливає на результат?
5. Які вправи допомагають розвивати витривалість для бігу на середні дистанції?
6. Чому важливий правильний розподіл сил протягом дистанції?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Боков В. М. Основи легкої атлетики: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2019. – 240 с.

2. Міжнародна асоціація легкої атлетики (IAAF). Правила змагань з легкої атлетики. – Офіційне видання, 2023.
3. Платонов В. М. Легка атлетика: теорія та методика. – Харків: Спорт, 2021. – 320 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

Мета: Розробити комплекс вправ для підвищення загальної та спеціальної витривалості, ознайомити студентів з методами та засобами розвитку витривалості, оцінити рівень фізичної підготовки студентів.

План заняття:

1. Ознайомлення з видами витривалості (загальна, спеціальна) та методами її розвитку.
2. Виконання комплексу вправ на витривалість.
3. Контроль за фізичним станом: оцінка пульсу до і після навантаження.
4. Обговорення результатів та самоаналіз виконання вправ.

Хід роботи:

Витривалість – це здатність організму тривалий час виконувати фізичні вправи без значного зниження ефективності. Існують два основні типи:

Загальна витривалість: дозволяє виконувати тривалі вправи середньої інтенсивності (ходьба, біг підтюпцем).

Спеціальна витривалість: розвивається для конкретного виду спорту (наприклад, плавання, велосипедний спорт).

Методи розвитку витривалості:

- Циклічні вправи: регулярний біг, плавання, їзда на велосипеді.
- Інтервальні тренування: чергування інтенсивних і помірних навантажень.
- Кругові тренування: виконання серії різних вправ із короткими перервами.

Контроль за рівнем витривалості здійснюється через вимірювання пульсу до, під час і після виконання вправ.

Практичні завдання

1. Легка розминка протягом 5 хвилин. Виконання ходьби на місці, нахили, кругові рухи рук і ніг.
2. Виконати 5 підходів: 30 секунд швидкого бігу на місці та 30 секунд ходьби.
3. Виконати 3 кола вправ:
 - 10 присідань;
 - 10 віджимань (або модифікованих);
 - 15 стрибків на місці.
4. Провести тест Купера самостійно: біг на місці протягом 12 хвилин. Виміряти частоту серцевих скорочень (пульс) до і після виконання. Порівняти власні результати із середніми нормативами.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке витривалість, і які її основні види?
2. Чим загальна витривалість відрізняється від спеціальної?
3. Які вправи сприяють розвитку загальної витривалості?
4. Як впливають інтервальні тренування на розвиток витривалості?
5. Які показники організму важливо контролювати під час тренувань?
6. Як поступове збільшення навантаження впливає на розвиток витривалості?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Аткінсон М. Тренування витривалості: підходи та методи. – Київ: СпортЛайн, 2017. – 180 с.

2. Болотников С. П. Практичний курс з легкої атлетики. – Львів: Видавництво ЛНУ, 2018. – 200 с.
3. Платонов В. М. Основи тренування витривалості: теорія і практика. – Харків: Спорт, 2018. – 260 с.
4. Подгорна В. В. Навчальний посібник «Фізична культура в ІТ-сфері» для здобувачів спеціальностей галузі знань 12 Інформаційні технології / уклад. В. В. Подгорна, О. А. Блажко, В. В. Бесєда, А. С. Кокотєєва, В. С. Марчук; Нац. ун-т "Одеська політехніка". – Одеса, 2024. - 167 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. ТЕХНІКА СТРИБКІВ У ДОВЖИНУ

Мета: Вивчити техніку стрибків у довжину з розбігу, вдосконалити відштовхування, політ та приземлення, розвивати координаційні здібності та швидкісно-силові якості.

План заняття:

1. Ознайомлення з фазами стрибка (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).
2. Виконання вправ для вдосконалення кожної з фаз.
3. Відпрацювання техніки: імітація стрибків.
4. Аналіз виконання вправ та фіксація результатів.

Хід роботи:

Стрибок у довжину — це легкоатлетична дисципліна, де важливе поєднання технічних навичок та фізичних якостей. Успішний результат залежить від чотирьох основних фаз:

1. Розбіг:
 - о Початкова швидкість задає потенціал стрибка.
 - о Технічні вимоги: стабільність ритму, правильне положення тіла, зосередження на точці відштовхування.
2. Відштовхування:
 - о Виконується на опорній нозі з максимальною потужністю.
 - о Головні завдання: забезпечити висоту і дальність польоту.
3. Політ:
 - о Важливим є контроль положення тіла для збереження рівноваги.
 - о Розрізняють кілька технік: згрупована, розтягнута, техніка «біг у повітрі».
4. Приземлення:
 - о Техніка дозволяє уникнути втрати довжини.
 - о Ноги витягуються вперед, корпус тримається прямим, щоб уникнути падіння назад.

Фізичні якості, необхідні для стрибків:

- Сила: підвищується за допомогою стрибкових вправ, випадів, підняття ваги.
- Швидкість: тренується через спринти, прискорення.
- Гнучкість: розтяжка м'язів стегон і спини.
- Координація: контроль рухів під час виконання стрибків.

Поширені помилки:

- Недостатній контроль розбігу (втрата ритму або швидкості).
- Неправильна техніка відштовхування (втрата сили).
- Погане групування під час польоту (зниження аеродинаміки).

Практичні завдання

1. Виконати вправи на розтяжку м'язів ніг (випади, нахили вперед) та стрибкові вправи (стрибки на місці, стрибки через уявний бар'єр).
2. Виконати 10 стрибків з місця, фокусуючись на потужному відштовхуванні ногами. Звернути увагу на синхронізацію руху рук.
3. На рівній поверхні виконайте 5 імітаційних стрибків, звертаючи увагу на положення тіла в польоті (згрупуйте ноги).
4. Виконати 5 спроб м'якого приземлення на дві ноги після стрибка з невеликої висоти (наприклад, з кроку або з місця).

Запитання для самоконтролю:

1. Опишіть технічні особливості кожної фази стрибка у довжину.
2. Як стабільність розбігу впливає на якість виконання стрибка?
3. Чому правильне положення тіла в польоті є критично важливим?
4. Які фізичні якості потрібно розвивати для покращення техніки стрибків?
5. Які поширені помилки виникають під час виконання стрибка у довжину?
6. Як регулярне тренування сприяє покращенню результатів у стрибках?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Атлетика: техніка та тренування. Практичний посібник. – Львів: Видавництво ЛНУ, 2018. – 200 с.
2. Боков, В. М. Основи легкої атлетики: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2019. – 240 с.
3. Платонов, В. М. Легка атлетика: теорія та методика. – Харків: Спорт, 2021. – 320 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5. СПОРТИВНІ ІГРИ. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Мета: Ознайомити студентів з основними положеннями та технікою переміщень у різних видах спортивних ігор, розвивати навички командної гри та тактичного мислення.

План заняття:

1. Ознайомлення з основними положеннями тіла та технікою переміщення у спортивних іграх (футбол, баскетбол, волейбол).
2. Вивчення тактичних аспектів: основні прийоми переміщення для атаки та захисту.
3. Виконання вправ для вдосконалення рухів і реакції.
4. Аналіз виконаних вправ, їх ефективності та практичності.

Хід роботи:

Переміщення гравців у спортивних іграх є основним елементом, що забезпечує ефективність атакуючих та захисних дій. Основна мета — оптимальне використання ігрового простору та швидка адаптація до динаміки гри. Правильна техніка переміщення дозволяє гравцям швидко реагувати на зміну ситуації та взаємодіяти з командою.

Основні типи переміщень:

1. Бічні переміщення: використовуються для захисних дій, блокування суперника, відбору м'яча.
2. Швидкі ривки: потрібні для атакуючих дій або перехоплення м'яча.
3. Різкі зупинки та повороти: допомагають змінити напрямок руху та утримати баланс.

Фізичні якості для успішного переміщення:

- Швидкість: забезпечує ефективність атакуючих і захисних дій.
- Координація: дозволяє узгоджувати рухи у складних ігрових ситуаціях.
- Реакція: забезпечує швидкість прийняття рішень та дій.

Вправи для вдосконалення:

- Переміщення з раптовою зміною напрямку.
- Імітація ігрових ситуацій (наприклад, захист або передача м'яча).
- Тренування балансу (вправи на одній нозі, з нестабільною поверхнею).

Командна взаємодія: успішне переміщення гравців залежить від їхньої злагодженості. Чіткі тактичні комбінації дозволяють контролювати ігровий простір, створювати можливості для атак та ефективно діяти в обороні.

Практичні завдання

1. Виконати загальнорозвиваючі вправи: нахили, обертання тулуба, стрибки на місці та прискорення в обмеженому просторі (3 підходи по 20 секунд).
2. Виконати вправу «маятник» переміщення з боку в бік, підтримуючи низьке положення тіла. Повторити 3 підходи по 30 секунд.
3. Використовуйте м'яч (або уявний м'яч). Переміщуйтеся вперед-назад або в сторони за таймером чи під команду викладача (або партнера) (5 підходів по 20 секунд).
4. Виконати вправу на ведення уявного м'яча (футбол, баскетбол) у вигаданій траєкторії, комбінуючи з різкими зупинками та обертаннями. Виконайте 3 підходи по 1 хвилині.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні типи переміщень використовуються у спортивних іграх?
2. Як швидкість та координація впливають на ефективність переміщень?

3. Чому важливо тренувати реакцію у спортивних іграх?
4. Які вправи сприяють покращенню техніки переміщення?
5. Як командна взаємодія впливає на результативність у спортивних іграх?
6. Які помилки найчастіше допускаються під час переміщень?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Львівський С. П. Основи спортивних ігор: методичний посібник. – Київ: Освіта, 2020. – 220 с.
2. Підручник з фізичного виховання. Навчальний матеріал. – Київ: Либідь, 2017. – 150 с.
3. Шандрук, А. В. Тактика і техніка в ігрових видах спорту. – Харків: Спорт, 2018. – 280 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6. ТАКТИКО-ТЕХНІЧНІ ДІЇ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Мета: Вивчити та вдосконалити тактико-технічні дії в різних видах спортивних ігор, підвищити рівень командної взаємодії та розвивати технічні навички гравців.

План заняття:

1. Ознайомлення з основними тактичними діями (атака, захист, підтримка).
2. Теоретичне пояснення командної взаємодії.
3. Практичні вправи для вдосконалення технічних навичок.
4. Самоаналіз виконання та обговорення командної тактики.

Хід роботи:

Тактико-технічні дії у спортивних іграх включають комбінації рухів, передач, прийомів, які виконуються для досягнення конкретної мети: атаки, захисту, перехоплення. Успішність таких дій залежить від фізичних якостей, технічної підготовки та розуміння ігрових ситуацій.

Основні компоненти тактико-технічних дій:

1. Атакуючі дії:
 - о Виконання передач і точних ударів.
 - о Створення і використання простору для атаки.
2. Захисні дії:
 - о Блокування гравців супротивника.
 - о Розташування для перехоплення передачі.
3. Командна тактика:
 - о Створення комбінацій (наприклад, «п'ік-н-ролл» у баскетболі).
 - о Взаємодія між гравцями для ефективного використання ігрового простору.

Фізичні аспекти:

- Швидкість та сила: необхідні для виконання атакуючих і захисних дій.
- Координація: забезпечує точність передач і ударів.
- Витривалість: дозволяє підтримувати інтенсивність гри.

Типові помилки:

- Недостатня комунікація між гравцями.
- Невчасне прийняття рішень.
- Порушення балансу між атакою і захистом.

Практичні завдання

1. Ознайомитися з відео з тактичними діями у спортивних іграх, звернувши увагу на ключові моменти командної взаємодії.
2. Виконати вправу «пас-підтримка» справжнього м'яча (або уявного), зосереджуючись на точності передачі. Повторіть 3 підходи по 1 хвилині.
3. Виконати вправи на переміщення (вперед, назад, у сторони) з акцентом на швидкість реакції. Повторіть 4 підходи по 20 секунд.
4. Створити короткий план дій для 2-3 сценаріїв ігрових ситуацій (наприклад, напад на суперника чи захист зони).

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке тактико-технічні дії у спортивних іграх?
2. Які основні компоненти атакуючих і захисних дій?
3. Як командна взаємодія впливає на ефективність тактичних дій?
4. Які фізичні якості необхідні для успішного виконання технічних дій?

5. Які типові помилки виникають під час виконання тактичних дій?
6. Як тренуватися для вдосконалення тактико-технічних дій?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Львівський С. П. Основи тактичного мислення у командних видах спорту. – Київ: Либідь, 2021. – 210 с.
2. Підручник з ігрових видів спорту. – Харків: Спорт, 2018. – 180 с.
3. Шандрук, А. В. Тактика у спортивних іграх: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2019. – 220 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7. ТАКТИЧНІ ДІЇ ГРАВЦІВ В ЗАХИСТІ ТА НАПАДІ (ВОЛЕЙБОЛ)

Мета: Ознайомити студентів з основними тактичними діями в захисті та нападі у волейболі, вдосконалити навички виконання цих дій у навчальній грі, розвивати тактичне мислення та командну взаємодію.

План заняття:

1. Ознайомлення з основними тактичними діями у волейболі (захист, напад).
2. Теоретична частина: аналіз базових комбінацій.
3. Практична частина: вправи для вдосконалення тактики в нападі й захисті.
4. Обговорення ігрових ситуацій.

Хід роботи:

Тактичні дії у волейболі включають як індивідуальні, так і командні елементи, які спрямовані на досягнення перемоги в матчі. Успішна гра базується на чіткому розумінні ігрових ситуацій та швидкому прийнятті рішень.

Основні дії в нападі:

1. Передача м'яча: точність і передбачуваність передач.
2. Атакуючий удар: потужність і швидкість удару.
3. Подача: використання тактичних видів подачі (наприклад, силова чи планеруюча).

Дії в захисті:

1. Прийом: правильна стійка, стабільність рук.
2. Блокування: координація між гравцями для перешкоджання атаці супротивника.
3. Переміщення: швидкі зміни позиції для прийому м'яча.

Командна тактика:

- Використання розстановок для оптимального використання гравців.
- Зміна ритму гри для створення несподіваних ситуацій для суперника.

Практичні завдання

1. Виконати вправу на захисні переміщення: низька позиція, швидкі рухи в сторони. Повторити 3 підходи по 20 секунд.
2. Виконати імітацію атакуючого удару, працюючи з уявним м'ячем (3 підходи по 10 повторень).
3. Відпрацювати точність передачі м'яча (імітація верхніх і нижніх передач). Повторіть 5 підходів по 1 хвилині.
4. Описати 2 сценарії гри: як побудувати атаку після прийому м'яча та як правильно організувати блокування.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні тактичні дії використовуються в нападі у волейболі?
2. Як блокування допомагає захисту команди?
3. Чому важливо тренувати точність передач у волейболі?
4. Як командна розстановка впливає на результат гри?
5. Які фізичні якості необхідні для успішної гри у волейбол?
6. Які основні помилки можуть виникати під час захисних дій?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Болотников С. П. Волейбол: техніка і тактика. – Львів: ЛНУ, 2019. – 220 с.
2. Тактичні дії у волейболі. – Київ: Освіта, 2020. – 180

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8. ЗАКРІПЛЕННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ

Мета: Закріпити вивчені тактичні дії в захисті та нападі у волейболі, удосконалити їх виконання у різних ігрових ситуаціях, розвивати командну взаємодію та адаптацію до змінюваних умов гри.

План заняття:

1. Повторення вивчених тактичних дій у волейболі.
2. Практичне вдосконалення комбінацій.
3. Виконання завдань у змодельованих ситуаціях.
4. Обговорення досягнень та труднощів.

Хід роботи:

Тактичні дії у волейболі потребують постійного вдосконалення, оскільки вони є основою для успішної командної гри. Закріплення раніше вивчених навичок дає змогу ефективно використовувати ігрові стратегії, взаємодіяти з партнерами та адаптуватися до змінюваних умов гри.

Основні аспекти закріплення тактичних дій:

1. Напад:
 - о Опрацювання атакуючих ударів (спайків) з різних зон.
 - о Використання варіативних подач для дезорієнтації суперника.
2. Захист:
 - о Відпрацювання прийому м'яча від суперника.
 - о Блокування атакуючих ударів супротивника, з урахуванням його ігрової стратегії.
3. Розстановка:
 - о Зміна позицій для оптимальної організації атаки чи захисту.
 - о Координація дій між гравцями в різних ігрових ситуаціях.

Переваги закріплення тактичних дій:

- Покращення взаємодії між гравцями.
- Підвищення точності виконання передач і ударів.
- Розвиток гнучкості у прийнятті рішень на полі.

Фізичні якості: швидкість, реакція, координація та витривалість є ключовими для реалізації тактичних дій.

Практичні завдання

1. Виконати вправу «зміна позиції»: швидкі переміщення вперед і в сторони. Повторити 3 підходи по 20 секунд.
2. Вдосконалюйте передачі (імітація верхніх і нижніх передач). Виконати 5 підходів по 1 хвилині.
3. Виконати 10 повторень атакуючого руху з м'ячем.
4. Проаналізувати одну з ігрових ситуацій (напр., як побудувати контратаку після прийому м'яча).

Запитання для самоконтролю:

1. Які дії слід вдосконалювати для покращення атаки у волейболі?
2. Чому важливе блокування під час гри?
3. Як правильно організувати розстановку команди в захисті?
4. Які фізичні якості допомагають у виконанні тактичних дій?
5. Як взаємодія між гравцями впливає на ефективність гри?

6. Які помилки найчастіше виникають під час виконання тактичних дій?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Болотников С. П. Волейбол: техніка і тактика. – Львів: ЛНУ, 2019. – 220 с.
2. Платонов В. М. Основи волейболу. – Харків: Спорт, 2021. – 200 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9. ТАКТИЧНІ ДІЇ ГРАВЦІВ В ЗАХИСТІ ТА НАПАДІ (БАСКЕТБОЛ)

Мета: Ознайомити студентів з основними тактичними діями в захисті та нападі у баскетболі, вдосконалити навички виконання цих дій у навчальній грі, розвивати тактичне мислення та командну взаємодію.

План заняття:

1. Ознайомлення з основними тактичними діями в баскетболі (захист, напад).
2. Розбір технічних комбінацій (п'як-н-ролл, захисні підстраховки).
3. Практичне відпрацювання технік.
4. Аналіз ігрових ситуацій.

Хід роботи:

Баскетбол є грою, що поєднує індивідуальні технічні дії та командні тактичні рішення. Тактичні дії в баскетболі спрямовані на створення можливостей для атаки або захисту, враховуючи розташування гравців супротивника.

Основні дії в нападі:

1. Передача: швидкість і точність передач створюють умови для атаки.
2. Дриблінг: використовується для пересування м'яча на поле або обведення суперника.
3. Кидки: основний елемент завершення атаки.

Дії в захисті:

1. Перехоплення: спроба заволодіти м'ячем під час передачі.
2. Блокування: перешкоджання кидкам супротивника.
3. Розташування: правильне позиціонування для мінімізації можливостей суперника.

Командна тактика: використання комбінацій (наприклад, п'як-н-ролл), зональний або персональний захист.

Фізичні якості: сила, витривалість, реакція та координація є ключовими для ефективної гри.

Практичні завдання

1. Виконати вправу «зміна позиції» (переміщення вперед, назад, у сторони з низьким положенням корпусу). Повторити 3 підходи по 20 секунд.
2. Відпрацюйте кидки м'яча з різних позицій (5 підходів по 10 повторень).
3. Відпрацюйте передачу м'яча (верхню, низьку, двома руками від грудей) із партнером або стіною. Повторити 4 підходи по 1 хвилині.
4. Створити короткий план дій для однієї захисної та однієї атакуючої стратегії.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні технічні елементи нападу в баскетболі?
2. Як захисні дії допомагають зупинити атаки суперника?
3. У чому полягають переваги зонального захисту?
4. Як правильно виконувати передачі для створення атакуючих моментів?
5. Які фізичні якості необхідні для успішної гри у баскетбол?
6. Чому командна тактика має вирішальне значення у баскетболі?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Болотников С. П. Основи гри в баскетбол. – Львів: ЛНУ, 2018. – 210 с.
2. Герасименко С. П. Баскетбол: теорія і практика. – Харків: Спорт, 2020. – 240 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10. ЗАКРІПЛЕННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У БАСКЕТБОЛІ

Мета: Закріпити вивчені тактичні дії в захисті та нападі у баскетболі, удосконалити їх виконання у різних ігрових ситуаціях, розвивати командну взаємодію та адаптацію до змінюваних умов гри.

План заняття:

1. Повторення основних технічних і тактичних дій.
2. Практичне виконання комбінацій в нападі й захисті.
3. Моделювання ігрових ситуацій.
4. Обговорення сильних сторін і можливостей для вдосконалення.

Хід роботи:

Закріплення тактичних дій у баскетболі є важливим етапом для підвищення ефективності гри. Постійне повторення елементів дозволяє гравцям автоматизувати рухи, швидше приймати рішення і покращувати взаємодію з партнерами.

Основні аспекти закріплення тактичних дій:

1. Напад:
 - о Вдосконалення кидків з різних дистанцій.
 - о Виконання комбінаційних дій (наприклад, швидкий прорив).
2. Захист:
 - о Робота над позиційною грою та блокуванням.
 - о Тренування перехоплення м'яча.
3. Розстановка:
 - о Оптимізація розташування для швидкого переходу між атаками та захистом.
 - о Відпрацювання зонального та персонального захисту.

Роль комунікації: успішна командна гра базується на ефективному обміні інформацією між гравцями. Чіткі сигнали та команди дозволяють швидше адаптуватися до ситуації на полі.

Практичні завдання

1. Виконати стрибкові вправи (стрибки на місці, уявний відскок від кільця). Повторити 3 підходи по 30 секунд.
2. Відпрацюйте захисну стійку, виконуючи переміщення вперед і в сторони. Повторіть 4 підходи по 20 секунд.
3. Відпрацюйте серію кидків зі штрафного майданчика. Виконайте 5 підходів по 10 повторень.
4. Опишіть одну захисну та одну атакуючу стратегію, яку ви застосували б у баскетбольній грі.

Запитання для самоконтролю:

1. Які тактичні дії в нападі є ключовими для успішної гри?
2. Як правильно виконувати перехоплення м'яча?
3. У чому полягає різниця між зональним і персональним захистом?
4. Як комунікація між гравцями впливає на результат гри?
5. Які фізичні якості слід тренувати для вдосконалення захисних дій?
6. Чому важливо закріплювати розстановку гравців у командній грі?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Герасименко С. П. Баскетбол для початківців. – Харків: Спорт, 2021. – 200 с.

2. Платонов В. М. Сучасний баскетбол: техніка та тактика. – Львів: ЛНУ, 2020. – 250 с.
3. Шандрук А. В. Основи тактики у баскетболі. – Київ: Освіта, 2019. – 230 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11. ГІМНАСТИКА. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Мета: Закріпити вивчені тактичні дії в захисті та нападі у баскетболі, удосконалити їх виконання у різних ігрових ситуаціях, розвивати командну взаємодію та адаптацію до змінюваних умов гри.

План заняття:

1. Ознайомлення з базовими гімнастичними вправами (віджимання, присідання, планка, розтяжка).
2. Практичне відпрацювання комплексу вправ для сили, витривалості, гнучкості та координації.
3. Розробка індивідуального комплексу для розвитку фізичних якостей.
4. Оцінка виконання вправ.

Хід роботи:

Гімнастика — це система вправ, які спрямовані на гармонійний розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації та рівноваги. Вправи можуть виконуватися з використанням спеціального обладнання (гімнастичні мати, снаряди) або без нього.

Основні фізичні якості, які розвиваються через гімнастику:

1. Сила: розвивається через вправи з власною вагою (віджимання, підтягування) або з використанням обтяжень.
2. Витривалість: забезпечується завдяки виконанню комплексів вправ у циклічному режимі.
3. Гнучкість: поліпшується через статичні та динамічні розтяжки, вправи для суглобів і зв'язок.
4. Координація: удосконалюється через вправи з елементами рівноваги та точності рухів.

Методи розвитку фізичних якостей у гімнастиці:

- Циклічний метод: вправи виконуються без перерв для розвитку витривалості.
- Ізометричний метод: утримання позицій для розвитку сили та рівноваги.
- Інтервальний метод: чергування інтенсивного навантаження з короткими перервами.

Користь гімнастики:

- Поліпшення фізичної форми.
- Профілактика захворювань опорно-рухового апарату.
- Формування правильної постави та укріплення м'язів.

Практичні завдання

1. Виконати 3 підходи по 10 віджимань та 15 присідань.
2. Тримати планку протягом 30 секунд у 3 підходах.
3. Виконати вправу «метелик» для розтяжки стегон (3 підходи по 20 секунд).
4. Виконайте вправу «зірочка» (стрибки з розведенням рук і ніг) 3 підходи по 15 повторень.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні фізичні якості розвиваються через гімнастику?
2. Чим ізометричний метод відрізняється від циклічного у гімнастиці?
3. Які вправи спрямовані на розвиток гнучкості?
4. Чому важливо розвивати рівновагу в гімнастиці?

5. Як гімнастика впливає на стан опорно-рухового апарату?
6. Які вправи допомагають розвивати силу м'язів?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Герасименко С. П. Гімнастика: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2020. – 200 с.
2. Платонов В. М. Основи гімнастики. – Харків: Спорт, 2018. – 250 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 12. ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

Мета: Ознайомити студентів з вправами, спрямованими на формування і підтримання правильної постави, та розвивати навички виконання цих вправ для профілактики та корекції порушень постави.

План заняття:

1. Причини порушень постави та їх профілактика.
2. Ознайомлення з вправами для підтримки правильної постави.
3. Виконання комплексу вправ для формування постави.
4. Аналіз власної постави.

Хід роботи:

Правильна постава — це оптимальне положення тіла в стані спокою та руху, яке забезпечує рівномірний розподіл навантаження на хребет, м'язи та суглоби. Формування правильної постави важливе для профілактики захворювань хребта, поліпшення функцій органів дихання та кровообігу.

Причини порушень постави:

- Недостатня фізична активність.
- Довготривале сидіння у неправильній позі.
- Нерівномірний розвиток м'язів.

Вправи для постави:

1. Розтяжка спини: нахили вперед і назад для зняття напруги.
2. Зміцнення м'язів: планка, підтягування, вправи на прес.
3. Релаксація: дихальні вправи для розслаблення м'язів.
4. Баланс: вправа «ластівка» для тренування рівноваги.

Переваги правильної постави: покращення функцій внутрішніх органів, зменшення ризику болю в спині, збільшення витривалості м'язів-стабілізаторів.

Практичні завдання

1. Виконати вправу «кішка-корова» (3 підходи по 10 повторень).
2. Притуліться до стіни, торкаючись її п'ятами, лопатками й потилицею. Утримуйте положення 30 секунд, повторіть 3 рази.
3. Виконайте вправу «ластівка» (3 підходи по 10 секунд для кожної ноги).
4. Лежачи на животі, виконайте вправу «човник» (піднімання рук і ніг одночасно). Повторіть 3 підходи по 10 секунд.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке правильна постава, і чому вона важлива?
2. Які основні причини порушень постави?
3. Які вправи сприяють зміцненню м'язів спини?
4. Як правильно виконувати вправу «ластівка»?
5. Які переваги дає правильна постава для здоров'я?
6. Чому дихальні вправи важливі для релаксації м'язів?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Герасименко С. П. Постава: профілактика та корекція. — Харків: Спорт, 2019. — 180 с.
2. Підручник з фізичної культури. — Київ: Либідь, 2018. — 200 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 13. ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

Мета: Вивчити комплекс вправ для розвитку гнучкості, ознайомити студентів з методиками розтягування та вдосконалити їх виконання для підвищення загальної рухової амплітуди.

План заняття:

1. Роль гнучкості у фізичному розвитку.
2. Ознайомлення з техніками розтягування.
3. Практичне виконання комплексу вправ для розвитку гнучкості.
4. Оцінка прогресу у гнучкості.

Хід роботи:

Гнучкість є фізичною якістю, яка визначає амплітуду рухів у суглобах. Вона необхідна для профілактики травм, підвищення ефективності рухів та розвитку інших фізичних якостей (швидкість, сила).

Методи розвитку гнучкості:

1. Статичні вправи: утримання позиції на максимальній амплітуді.
2. Динамічні вправи: махи ногами, кругові рухи руками.
3. Партнерські вправи: виконуються з допомогою партнера, який створює додаткове навантаження.

Переваги гнучкості:

- Зменшення ризику травм.
- Покращення постави.
- Збільшення енергоефективності рухів.

Рекомендації:

- Виконувати вправи після розминки.
- Зберігати правильне дихання.
- Збільшувати амплітуду поступово.

Практичні завдання

1. Виконати розтяжку на шпагат (до можливого рівня). Затримайтеся в кожній позиції на 20 секунд.
2. Нахили вперед: виконати 3 підходи по 10 секунд, намагаючись дістати руками до підлоги.
3. Розтяжка плечей: виконайте обертання рук назад із використанням гімнастичної палиці. Повторіть 3 підходи по 10 разів.
4. Розтяжка хребта: лежачи на спині, обхопіть коліна руками та підтягніть до грудей. Утримуйте 20 секунд, повторіть 3 рази.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке гнучкість, і чому вона важлива?
2. Які вправи сприяють розвитку гнучкості?
3. Як статичні вправи відрізняються від динамічних?
4. Чому важливо виконувати вправи на гнучкість після розминки?
5. Як партнерські вправи допомагають розвивати гнучкість?
6. Які переваги має розвиток гнучкості для опорно-рухового апарату?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Герасименко С. П. Комплекс вправ для розвитку гнучкості. – Харків: Спорт, 2020. – 200 с.
2. Платонов В. М. Гнучкість у спорті: теорія і практика. – Київ: Освіта, 2019. – 180 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 14. ВПРАВИ НА ГІМНАСТИЧНІЙ СТІНЦІ

Мета: Ознайомити студентів з вправами на гімнастичній стінці для розвитку різних фізичних якостей, таких як сила, витривалість і координація, та вдосконалити техніку їх виконання.

План заняття:

1. Ознайомлення з вправами на гімнастичній стінці.
2. Практичне виконання комплексу вправ.
3. Аналіз фізичних якостей, які розвиваються під час занять.
4. Оцінка техніки виконання вправ.

Хід роботи:

Гімнастична стінка є універсальним тренажером для виконання вправ, які сприяють розвитку сили, витривалості, координації та гнучкості. Завдяки своїй конструкції вона дозволяє виконувати вправи для всіх груп м'язів та формувати правильну поставу.

Основні переваги вправ на гімнастичній стінці:

1. Зміцнення м'язів: вправи з підйомом і утриманням ваги.
2. Розвиток гнучкості: нахили, розтяжка з підтримкою.
3. Розвиток координації: вправи на рівновагу.
4. Профілактика порушень постави: утримання правильного положення тіла під час виконання вправ.

Приклади вправ:

1. Підтягування ніг до грудей: розвивають прес і гнучкість.
2. Нахили вперед із триманням руками перекладин: сприяють розвитку гнучкості хребта.
3. Вис на руках: зміцнює м'язи спини та рук.
4. Балансування з опорою: сприяє розвитку рівноваги.

Рекомендації для виконання:

- Починайте з легких вправ, поступово збільшуючи інтенсивність.
- Дотримуйтеся правильної техніки, щоб уникнути травм.
- Використовуйте стінку як підтримку для складних вправ.

Практичні завдання

1. Силкові вправи: з вису на гімнастичній стінці підтягуйте ноги до грудей (3 підходи по 10 разів).
2. Вправи на розтяжку: виконайте нахили вперед, ставлячи ноги на перекладину. Затримайтеся у кожній позиції на 10 секунд (3 підходи).
3. Вправи на координацію: виконуйте «маятник» (переміщення ніг у сторони) з вису на стінці. Повторіть 3 підходи по 15 разів.
4. Вправи у стійці: притуліться до стінки, стоячи на одній нозі, друга нога на перекладині. Утримуйте 10 секунд, повторіть 3 рази для кожної ноги.

Запитання для самоконтролю:

1. Які фізичні якості розвиваються під час занять на гімнастичній стінці?
2. Які вправи на стінці допомагають формувати правильну поставу?
3. Чому вис на руках важливий для зміцнення м'язів спини?
4. Як вправи на стінці сприяють розвитку координації?
5. Які помилки часто допускаються під час виконання вправ на гімнастичній стінці?
6. Чому важливо поступово збільшувати інтенсивність занять?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Болотников С. П. Використання гімнастичної стінки у фізичному вихованні. – Харків: Освіта, 2020. – 190 с.
2. Шандрук А. В. Гімнастичні вправи для студентів. – Київ: Либідь, 2019. – 220 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 15. АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ

Мета: Вивчити комплекс атлетичних вправ, спрямованих на розвиток сили основних м'язових груп, та розвивати навички безпечного і ефективного виконання цих вправ.

План заняття:

1. Вплив атлетичних вправ на м'язові групи.
2. Ознайомлення з комплексом вправ.
3. Практичне виконання вправ для розвитку сили.
4. Обговорення техніки виконання.

Хід роботи:

Атлетична гімнастика спрямована на розвиток сили основних м'язових груп за допомогою вправ із власною вагою, обтяженням або тренажерами. Вона підходить для людей будь-якого рівня підготовки, оскільки вправи можна адаптувати до фізичних можливостей.

Основні м'язові групи:

1. М'язи верхньої частини тіла: плечовий пояс, грудні м'язи, руки.
2. М'язи спини: трапецієподібний, ромбоподібний, найширший м'яз.
3. М'язи нижньої частини тіла: квадрицепси, біцепси стегна, сідничні м'язи.
4. М'язи кора: прес, косі м'язи, поперекові м'язи.

Приклади вправ:

1. Віджимання: для грудних м'язів, плечей і рук.
2. Присідання: для м'язів ніг і сідниць.
3. Планка: для зміцнення м'язів кора.
4. Підтягування: для м'язів спини та рук.

Рекомендації для виконання:

- Виконуйте вправи у 2-3 підходах із кількістю повторень, що відповідає вашому рівню.
- Слідкуйте за технікою виконання, щоб уникнути травм.
- Розминайтеся перед виконанням вправ для підготовки м'язів і суглобів.

Переваги атлетичної гімнастики:

- Розвиток сили та витривалості.
- Покращення постави та загального фізичного стану.
- Підвищення функціональності м'язів у повсякденному житті.

Практичні завдання

1. Віджимання: виконайте 3 підходи по 15 разів, контролюючи техніку.
2. Присідання: виконайте 3 підходи по 20 разів.
3. Планка: утримуйте планку протягом 30 секунд у 3 підходах.
4. Розтяжка: після силових вправ виконайте вправи для розтягування м'язів (наприклад, нахили вперед).

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні м'язові групи тренуються під час атлетичної гімнастики?
2. Як правильно виконувати присідання для уникнення травм?
3. Чому важливо розвивати м'язи кора?
4. Які переваги мають віджимання для плечового поясу?

5. Як регулярна атлетична гімнастика впливає на фізичний стан?
6. Які вправи найбільш ефективні для зміцнення м'язів спини?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Герасименко С. П. Силові тренування для студентів. – Київ: Освіта, 2019. – 200 с.
2. Платонов В. М. Атлетична гімнастика. – Харків: Спорт, 2021. – 240 с.