Відокремлений структурний підрозділ
«Харківський торговельно-економічний фаховий коледж
Державного торговельно-економічного університету»

Циклова комісія харчових технологій та готельно-ресторанної справи

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання ІІІ
для здобувачів освітньо-професійного рівня
«фаховий молодший бакалавр»

Галузь знань	Спеціальність	Освітньо-професійна програма
D Бізнес, адміністрування та право	D5 Маркетинг	Комерційна діяльність
	D1Облік і оподаткування	Бухгалтерський облік
	D2 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок	Фінанси і кредит
G «Інженерія, виробництво та будівництво»	G13 «Харчові технології»	Виробництво харчової продукції
J «Транспорт та послуги»	J2 «Готельно-ресторанна справа та кейтеринг»	Ресторанне обслуговування
	J3 «Туризм та рекреація»	Туристичне обслуговування

Харків, 2026 рік

ВСТУП

Фізичне виховання є невід'ємною частиною гармонійного розвитку особистості. В умовах сучасного технологічного світу, де значна частина часу витрачається на сидячий спосіб життя, втрачається важливий аспект життєдіяльності людини – фізична активність. Це призводить до зростання кількості захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя, таких як серцево-судинні захворювання, ожиріння, порушення обміну речовин та інші. Саме тому фізичне виховання набуває особливого значення, особливо у навчальних закладах, де студенти мають можливість формувати навички здорового способу життя та підтримки фізичної форми.

РОЗДІЛ V ВОЛЕЙБОЛ

Практичне заняття з теми 1. Основи техніки переміщень та прийому м'яча

Волейбол - це один з найпопулярніших командних видів спорту, який розвиває координацію, швидкість реакції, спритність та командну взаємодію. Ця дисципліна має глибокі історичні корені і займає важливе місце у спортивному житті. На цьому занятті студенти ознайомляться з основами техніки переміщень та прийому м'яча у волейболі, правилами і технікою виконання базових елементів.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з основами техніки переміщень та прийому м'яча у волейболі
- розвинути навички самостійного виконання вправ та аналізу технічних елементів
- формувати розуміння важливості фізичної активності і здорового способу життя

Завдання заняття:

1. Ознайомитися з основними видами переміщень у волейболі та технікою прийому м'яча
2. Вивчити правила виконання стійки волейболіста та базових переміщень
3. Виконати базові вправи з техніки переміщень та прийому м'яча у домашніх умовах
4. Розробити власний план тренування з волейболу на тиждень
5. Підготувати коротку презентацію або звіт про виконані вправи та їх результати

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Що таке волейбол? Історія виникнення та розвитку

2. Основні технічні елементи: стійка волейболіста, переміщення (приставні кроки, біг, стрибки), прийом м'яча знизу двома руками

3. Правила гри та базові тактичні дії

Відео-презентація:

Використання відеоматеріалів для демонстрації техніки виконання основних елементів (стійка, переміщення, прийом м'яча).

Дискусія:

Обговорення історії волейболу та його значення для здоров'я і фізичної підготовки.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Стійка волейболіста: Відпрацювати правильну стійку волейболіста перед дзеркалом протягом 5-10 хвилин, звертаючи увагу на положення ніг, тулуба та рук

Переміщення: Виконати серії приставних кроків вправо-вліво, вперед-назад у домашніх умовах (обмежений простір), по 1 хвилині в кожному напрямі

Прийом м'яча: Відпрацювати техніку прийому м'яча знизу, використовуючи м'яч (волейбольний, футбольний або інший), виконуючи підкидання собі та прийом - 20-30 повторів

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ:
Студенти пишуть короткий звіт (1-2 сторінки) про виконані вправи, результати, враження та труднощі.

Презентація тренувального плану:
Кожен студент розробляє простий план тренування на тиждень, включаючи вправи на переміщення та прийом м'яча, і презентує його групі.

Обговорення:

Відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття

- Продовжити працювати над технікою переміщень та прийому м'яча
- Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання базових технічних елементів волейболу

Практичне заняття з теми 2. Подача м'яча та прийом подачі

Подача м'яча є одним з найважливіших технічних елементів у волейболі, який дозволяє команді розпочати розіграш та створити тактичну перевагу. На цьому занятті студенти ознайомляться з різними видами подач та технікою їх виконання, а також навчаться правильно приймати подачі суперника.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з технікою виконання різних видів подач у волейболі
- розвинути навички прийому подачі та координації рухів
- формувати тактичне мислення при виборі виду подачі

Завдання заняття:

1. Вивчити техніку виконання нижньої та верхньої прямих подач
2. Освоїти основи прийому подачі з різних точок майданчика
3. Виконати базові вправи з техніки подачі у домашніх умовах
4. Розробити комплекс вправ для удосконалення подачі
5. Проаналізувати тактичне значення різних видів подач

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Види подач: нижня пряма, верхня пряма, планер, силова подача
2. Техніка виконання кожного виду подачі
3. Тактика прийому подачі та розстановка гравців

Відео-презентація: Демонстрація техніки виконання різних видів подач та прийому подачі.

Дискусія: Обговорення тактичного значення подачі в сучасному волейболі.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Нижня пряма подача: Відпрацювати техніку нижньої подачі, використовуючи стіну на відстані 3-5 метрів - 15-20 повторів

Верхня пряма подача: Імітація техніки верхньої подачі без м'яча, потім з м'ячем біля стіни - 10-15 повторів

Прийом подачі: Відпрацювати стійку та переміщення для прийому подачі в різних зонах умовного майданчика

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Аналіз техніки виконання та результативності подач.

Презентація тренувального плану: Розробка індивідуального плану покращення подачі.

4. Завдання на наступне заняття

- Удосконалювати техніку виконання подач
- Підготуватися до вивчення техніки передачі м'яча

Практичне заняття з теми 3. Основи техніки передачі м'яча

Передача м'яча є основою організації атакувальних дій команди у волейболі та одним з найважливіших технічних елементів гри. Якість передачі визначає ефективність нападу команди та створює можливості для успішного завершення атакувальних дій. На цьому занятті студенти ознайомляться з технікою передачі м'яча двома руками зверху та знизу, а також вивчать основи тактичного розподілу м'яча.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з технікою виконання передачі м'яча зверху та знизу двома руками
- розвинути точність передач та "відчуття" м'яча
- формувати розуміння ролі зв'язуючого гравця в організації командних дій

Завдання заняття:

1. Вивчити техніку передачі м'яча двома руками зверху
2. Освоїти техніку передачі м'яча двома руками знизу
3. Виконати базові вправи для розвитку точності передач у домашніх умовах
4. Розробити комплекс вправ для удосконалення "відчуття" м'яча
5. Проаналізувати тактичні можливості різних видів передач

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Техніка передачі м'яча двома руками зверху: постановка рук, робота пальців, координація рухів тіла
2. Передача м'яча знизу: використання в складних ігрових ситуаціях
3. Тактика розподілу м'яча та роль зв'язуючого гравця в команді

Відео-презентація: Демонстрація техніки виконання передач зверху та знизу, показ роботи зв'язуючого в ігрових ситуаціях.

Дискусія: Обговорення важливості точності першої та другої передач для організації ефективного нападу команди.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Передача зверху: Підкидання м'яча собі на висоту 1-1,5 м та передача зверху двома руками в намічену точку на стіні - 20-25 повторів

Передача знизу: Відпрацювання передачі знизу після підкидання м'яча собі, імітуючи прийом складного м'яча - 15-20 повторів

Точність передач: Передачі в намічені мішені на стіні (круги діаметром 50 см) з відстані 2-3 метри - по 10 спроб в кожну мішень

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Самоаналіз точності передач та якості техніки виконання.

Презентація тренувального плану: Розробка індивідуального плану покращення техніки передач та розвитку "відчуття" м'яча.

4. Завдання на наступне заняття

- Удосконалювати техніку передач у різних умовах
- Підготуватися до вивчення техніки атакувальних дій

Практичне заняття з теми 4. Атакувальні дії

Атакувальний удар є завершальною фазою нападу у волейболі та основним засобом здобуття очок командою. Це найбільш видовищний та ефективний технічний елемент, який вимагає від гравця високого рівня координації, стрибучості, сили та точності. На цьому занятті студенти ознайомляться з технікою виконання нападаючого удару з різних зон майданчика, вивчать основи атакувальної тактики та розвиватимуть фізичні якості, необхідні для ефективного виконання атакувальних дій.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з технікою виконання нападаючого удару та його різновидами
- розвинути координацію рухів при розбігу, стрибку та ударі по м'ячу
- формувати тактичне мислення нападаючих гравців при виборі виду атаки

Завдання заняття:

1. Вивчити техніку розбігу, стрибка та нападаючого удару
2. Освоїти різні види атакувальних ударів: прямий, обхідний, з укороченням
3. Виконати базові вправи для розвитку стрибучості та координації у домашніх умовах
4. Розробити комплекс вправ для удосконалення техніки атакувальних дій
5. Проаналізувати тактичні можливості атаки з різних зон майданчика

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Фази нападаючого удару: розбіг, відштовхування, стрибок, удар по м'ячу, приземлення

2. Види атакувальних ударів: прямий нападаючий удар, обхідний удар, удар з укороченням, скидка

3. Тактика атакувальних дій з різних зон майданчика та вибір оптимального напрямку удару

Відео-презентація: Демонстрація техніки виконання нападаючого удару професійними волейболістами, показ різних фаз удару в уповільненому режимі.

Дискусія: Обговорення ролі атакувальних дій у сучасному волейболі та важливості розвитку універсальності нападаючих гравців.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Імітація техніки удару: Відпрацювання рухів руки при нападаючому ударі без м'яча, стоячи перед дзеркалом - 15-20 повторів

Стрибкові вправи: Стрибки на місці з імітацією нападаючого удару, стрибки з розбігу 2-3 кроки - по 10-15 повторів

Удар з власного підкидання: Підкидання м'яча собі над головою та виконання нападаючого удару в підлогу або в стіну - 15-20 спроб

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Самоаналіз техніки виконання атакувальних дій та оцінка силы і точності ударів.

Презентація тренувального плану: Розробка індивідуального плану розвитку стрибучості та удосконалення техніки нападаючого удару.

4. Завдання на наступне заняття

- Удосконалювати техніку розбігу та стрибка для нападаючого удару
- Підготуватися до вивчення техніки блокування як засобу протидії атакувальним діям

Практичне заняття з теми 5. Блокування

Блокування є основним засобом активного захисту у волейболі та найефективнішим способом протидії атакувальним діям суперника. Цей технічний елемент вимагає від гравця високого рівня координації, швидкості реакції, стрибучості та вміння читати гру суперника. На цьому занятті студенти ознайомляться з технікою виконання одиночного та групового блокування, вивчать тактичні основи застосування блоку та розвиватимуть фізичні якості, необхідні для ефективного блокування.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з технікою виконання одиночного та групового блокування
- розвинути швидкість реакції, координацію рухів та стрибучість
- формувати тактичне мислення блокуючих гравців при читанні атакувальних дій суперника

Завдання заняття:

1. Вивчити техніку одиночного блокування: стійку, переміщення, стрибок та постановку рук
2. Освоїти основи групового (подвійного) блокування та взаємодію між блокуючими
3. Виконати базові вправи для розвитку швидкості реакції та стрибучості у домашніх умовах
4. Розробити комплекс вправ для удосконалення техніки блокування
5. Проаналізувати тактичні особливості блокування різних видів атак

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Техніка одиночного блокування: вихідне положення, переміщення, стрибок, постановка рук над сіткою

2. Групове блокування: взаємодія двох-трьох гравців, створення "стіни" над сіткою

3. Тактика блокування: зонний (нерухомий) та ловлячий (рухомий) блок, вибір моменту стрибка

Відео-презентація: Демонстрація техніки блокування професійними волейболістами, показ одиночного та групового блокування в ігрових ситуаціях.

Дискусія: Обговорення ролі блокування в сучасному волейболі та важливості координації дій між блокуючими та захисниками задньої лінії.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Стійка блокуючого: Відпрацювання правильної стійки біля умовної сітки (можна використати стіл або натягнуту мотузку) - ноги зігнуті, руки перед грудьми - 10-15 повторів

Стрибок з імітацією блоку: Стрибки вгору з місця з виносом рук над головою, імітуючи блокування - 15-20 повторів

Переміщення блокуючого: Приставні кроки вздовж умовної лінії сітки (2-3 метри) з імітацією блокування в кінцевій точці - по 5-7 повторів в кожен бік

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Самоаналіз техніки блокування, швидкості реакції та координації рухів.

Презентація тренувального плану: Розробка індивідуального плану розвитку стрибучості та удосконалення техніки блокування.

4. Завдання на наступне заняття

- Удосконалювати техніку стрибка та постановки рук при блокуванні
- Підготуватися до вивчення гри в захисті як системи командних захисних дій

Практичне заняття з теми 6. Гра в захисті

Гра в захисті є важливою складовою командної гри у волейболі та основою для успішного протистояння атакувальним діям суперника. Ефективна захисна гра включає не лише індивідуальні навички прийому нападаючих ударів, але й координовану взаємодію всіх гравців команди. На цьому занятті студенти ознайомляться з технікою захисних дій, основами організації командного захисту та системами гри в захисті, які використовуються у сучасному волейболі.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з технікою індивідуальних та групових захисних дій у волейболі
- розвинути швидкість реакції, спритність та навички прийому складних м'ячів
- формувати розуміння командної взаємодії в захисних діях та системи захисту

Завдання заняття:

1. Вивчити техніку прийому нападаючих ударів та захисних переміщень
2. Освоїти основи взаємодії з блокуючими гравцями та страхування
3. Виконати базові вправи для розвитку реакції та техніки "риття" м'яча у домашніх умовах
4. Розробити комплекс вправ для удосконалення захисних навичок
5. Проаналізувати різні системи командного захисту та їх тактичне застосування

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Техніка індивідуальних захисних дій: захисна стійка, переміщення, прийом нападаючих ударів, техніка падіння та перекатів

2. Групові захисні дії: взаємодія між лініями, страхування блокуючих, координація дій у зоні

3. Системи командного захисту: захист при страхуванні гравцем задньої лінії, захист при страхуванні гравцем передньої лінії

Відео-презентація: Демонстрація техніки захисних дій професійними волейболістами, показ різних систем захисту в ігрових ситуаціях.

Дискусія: Обговорення психологічних аспектів захисної гри та важливості командної згуртованості в захисних діях.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Захисна стійка: Відпрацювання низької захисної стійки з швидкими переміщеннями у різних напрямах - ноги широко розставлені та зігнуті, центр тяжкості знижений - 10-15 повторів

Прийом сильних ударів: Кидання м'яча в стіну з силою та прийом його після відскоку, імітуючи прийом нападаючого удару - 15-20 спроб

Техніка перекатів: Відпрацювання безпечного падіння та швидкого підйому після прийому м'яча (на м'якій поверхні) - 8-10 повторів

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Самоаналіз швидкості реакції, техніки захисних дій та готовності до командної взаємодії.

Презентація тренувального плану: Розробка індивідуального плану розвитку захисних навичок та реакції.

4. Завдання на наступне заняття

- Удосконалювати техніку захисних переміщень та прийому складних м'ячів
- Підготуватися до вивчення командної взаємодії в нападі як протилежності захисним діям

Практичне заняття з теми 7. Командна взаємодія в нападі

Командна взаємодія в нападі є основою успішної атакувальної гри у волейболі та визначає ефективність завершення розіграшів. Злагоджені дії всіх гравців команди, правильне розуміння тактичних схем та швидке прийняття рішень дозволяють створювати численні атакувальні можливості та долати опір захисту суперника. На цьому занятті студенти ознайомляться з основними тактичними схемами нападу, вивчать системи командної взаємодії та комбінаційні дії, які використовуються у сучасному волейболі.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з тактичними схемами командної взаємодії в нападі
- розвинути розуміння ролі кожного гравця в організації атакувальних дій
- формувати тактичне мислення та навички командної координації в наступальних діях

Завдання заняття:

1. Вивчити основні системи гри в нападі та їх тактичні особливості
2. Освоїти комбінаційні дії гравців передньої та задньої ліній
3. Відпрацювати взаємодію зв'язуючого з атакувальними гравцями у домашніх умовах
4. Розробити схеми командних тактичних комбінацій для різних ігрових ситуацій
5. Проаналізувати ефективність різних систем нападу залежно від складу команди

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Системи гри в нападі: 6-6 (кожен грає все), 5-1 (один зв'язуючий), 4-2 (два зв'язуючих), їх переваги та недоліки

2. Групові тактичні дії: взаємодія зв'язуючого з нападаючими, комбінації "хвиля", "хрест", "труба"

3. Командні тактичні дії: координація всіх гравців, швидкі атаки, розподіл ролей та зон відповідальності

Відео-презентація: Демонстрація тактичних комбінацій професійних команд, показ взаємодії гравців у різних системах гри.

Дискусія: Обговорення важливості командної злагодженості та психологічних аспектів групової взаємодії в атакувальних діях.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Імітація комбінацій: Відпрацювання рухів та переміщень різних тактичних комбінацій без м'яча, використовуючи схеми на папері - 10-15 повторів кожної комбінації

Взаємодія зв'язуючий-нападаючий: Імітація передачі та атаки з урахуванням тайміногу та координації рухів - 15-20 повторів

Моделювання ігрових ситуацій: Аналіз та відтворення тактичних схем з урахуванням позицій суперника на умовному майданчику

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Самоаналіз розуміння тактичних схем та готовності до командної взаємодії.

Презентація тренувального плану: Розробка власних тактичних комбінацій та схем командної взаємодії в нападі.

4. Завдання на наступне заняття

- Удосконалювати розуміння тактичних схем нападу та власну роль у командній грі
- Підготуватися до вивчення командної взаємодії в захисті як протилежності наступальних дій

Практичне заняття з теми 8. Командна взаємодія в захисті

Командна взаємодія в захисті є основою стійкої оборонної гри у волейболі та визначає здатність команди протистояти різноманітним атакувальним діям суперника. Ефективна захисна система вимагає злагодженої роботи всіх гравців команди, швидкого прийняття рішень та чіткого розподілу зон відповідальності. На цьому занятті студенти ознайомляться з основними системами командного захисту, вивчать принципи взаємодії між лініями та освоять тактичні схеми, які забезпечують надійність оборонних дій команди.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з системами командного захисту та принципами організації оборонних дій
- розвинути розуміння взаємодії між блокуючими гравцями та захисниками задньої лінії
- формувати навички координації захисних дій та швидкого переходу від захисту до контратаки

Завдання заняття:

1. Вивчити основні системи командного захисту: "углом вперед" та "углом назад"
2. Освоїти принципи взаємодії блок-захист та страхування партнерів
3. Відпрацювати координацію захисних переміщень та розподіл зон відповідальності
4. Розробити схеми командних захисних комбінацій для різних ігрових ситуацій
5. Проаналізувати ефективність різних захисних систем проти різних видів атак

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Системи командного захисту: "углом вперед" (страховка крайніми гравцями) та "углом назад" (страховка центральним гравцем), їх переваги та недоліки

2. Взаємодія блок-захист: координація дій між блокуючими гравцями та захисниками, страхування блоку

3. Принципи ешелонованої оборони: перша лінія (блок), друга лінія (прийом), третя лінія (страхування)

Відео-презентація: Демонстрація різних систем захисту професійних команд, показ координації дій між лініями в реальних ігрових ситуаціях.

Дискусія: Обговорення психологічних аспектів командного захисту, важливості комунікації між гравцями та швидкості адаптації до тактики суперника.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Моделювання захисних систем: Відпрацювання розстановки гравців у різних захисних системах на умовному майданчику, використовуючи схеми та позначки - 10-12 різних ситуацій

Координація переміщень: Імітація переміщень захисників при різних видах атак суперника з урахуванням взаємодії з блокуючими - 15-20 повторів

Комунікаційні сигнали: Відпрацювання системи сигналів та команд для координації захисних дій між партнерами

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Самоаналіз розуміння командних захисних схем та готовності до групової взаємодії в оборонних діях.

Презентація тренувального плану: Розробка власних варіантів захисних комбінацій та адаптації систем захисту до різних стилів гри суперника.

4. Завдання на наступне заняття

- Удосконалювати розуміння командної координації в захисних діях

- Підготуватися до вивчення ролі ліберо як спеціалізованого захисного гравця

Практичне заняття з теми 9. Роль ліберо в командній грі

Ліберо є спеціалізованим захисним гравцем у волейболі, який виконує унікальну роль в організації оборонних дій команди. Ця позиція була офіційно введена у світовий волейбол у 1998 році для підвищення якості захисної гри та створення більш збалансованих умов між нападом та захистом. На цьому занятті студенти ознайомляться з особливостями гри ліберо, його функціями та обмеженнями, а також вивчать тактичні можливості, які надає команді наявність цього спеціалізованого захисника.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з унікальною роллю ліберо в сучасному волейболі та правилами його участі в грі
- розвинути розуміння спеціалізованих захисних функцій та психологічних якостей ліберо
- формувати уявлення про тактичні переваги використання ліберо в командній стратегії

Завдання заняття:

1. Вивчити правила гри для ліберо та його обмеження згідно з офіційними правилами волейболу
2. Освоїти специфічні технічні навички, необхідні для успішної гри на позиції ліберо
3. Відпрацювати вправи для розвитку реакції та захисних навичок у домашніх умовах
4. Розробити розуміння психологічного профілю та лідерських якостей ліберо
5. Проаналізувати тактичні схеми та комбінації з використанням ліберо

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Правила для ліберо: форма іншого кольору, гра тільки в задній лінії, заборони на атаку, блок та подачу, необмежені заміни

2. Функції ліберо: прийом подач та атакувальних ударів, страхування блокуючих, "доігрові" передачі, координація захисних дій

3. Психологічний портрет ліберо: лідерські якості, стресостійкість, комунікативність, здатність "читати" гру суперника

Відео-презентація: Демонстрація гри найкращих світових ліберо, показ їх ролі в різних ігрових ситуаціях та взаємодії з командою.

Дискусія: Обговорення важливості психологічної стійкості ліберо та його ролі як "серця" команди, неформального лідера захисних дій.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Техніка прийому складних м'ячів: Відпрацювання прийому м'яча з різних кутів та на різній висоті, включаючи прийом "в падінні" на м'якій поверхні - 15-20 повторів

Розвиток реакції: Вправи на швидкість реакції з використанням м'яча - підкидання та ловіння з різних позицій, реагування на звукові сигнали - 20-25 повторів

Координація та комунікація: Відпрацювання голосових команд та сигналів для координації захисних дій, імітація лідерської ролі на майданчику

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Самоаналіз готовності до виконання функцій ліберо, оцінка власних захисних навичок та лідерського потенціалу.

Презентація тренувального плану: Розробка спеціалізованого плану підготовки ліберо з акцентом на захисні навички та психологічну стійкість.

4. Завдання на наступне заняття

- Удосконалювати спеціалізовані навички ліберо та розвивати лідерські якості

- Підготуватися до заключного заняття з комплексного застосування всіх вивчених елементів волейболу

Практичне заняття з теми 10. Ігрові вправи та тактичні комбінації

Заключне заняття з волейболу присвячене інтеграції всіх вивчених технічних елементів у комплексні ігрові ситуації та відпрацюванню складних тактичних комбінацій. Це заняття є кульмінацією всього курсу, де студенти демонструють засвоєння матеріалу через виконання комплексних завдань, які максимально наближені до реальних умов змагальної діяльності. На цьому етапі відбувається закріплення навичок командної взаємодії, розвиток тактичного мислення та підготовка до практичного застосування отриманих знань у грі.

Мета заняття:

- узагальнити та закріпити всі вивчені технічні елементи волейболу в комплексних ігрових ситуаціях
- розвинути ігрове мислення, творчість та здатність до швидкого прийняття тактичних рішень
- підготувати студентів до самостійної ігрової практики та участі у змаганнях з волейболу

Завдання заняття:

1. Закріпити всі технічні елементи волейболу через їх комплексне застосування в ігрових ситуаціях
2. Освоїти складні тактичні комбінації в нападі та захисті з урахуванням командної взаємодії
3. Виконати комплексні ігрові вправи з елементами змагальності у домашніх умовах
4. Розробити власну систему ігрових комбінацій та тактичних рішень
5. Провести самоаналіз готовності до повноцінної участі в командній грі

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Інтеграція технічних елементів: поєднання прийому, передачі, атаки та захисту в єдиних ігрових епізодах

2. Складні тактичні комбінації: "хвиля", "хрест", "труба", "обман" та їх варіанти в нападі та захисті

3. Психологія командної гри: лідерство, комунікація, стресостійкість, колективна відповідальність за результат

Відео-презентація: Демонстрація найкращих ігрових моментів світового волейболу з акцентом на командну взаємодію та тактичні комбінації.

Дискусія: Обговорення досвіду студентів у засвоєнні курсу волейболу, найскладніших моментів та планів щодо подальшого розвитку в цьому виді спорту.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Комплексні технічні вправи: Виконання послідовності: прийом подачі - передача - імітація атаки - перехід до захисної позиції - прийом атаки - контратака (імітація всього циклу) - 10-15 повних циклів

Тактичні комбінації: Відпрацювання 3-4 різних тактичних схем з використанням схем та позначок, включаючи варіанти їх зміни залежно від ігрової ситуації

Ігрове моделювання: Створення та програвання 5-7 типових ігрових ситуацій з прийняттям тактичних рішень та їх реалізацією

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Підсумковий звіт: Комплексна самооцінка засвоєння всього курсу волейболу, аналіз сильних та слабких сторін власної підготовки, визначення напрямів для подальшого розвитку.

Презентація досягнень: Демонстрація власної системи тактичних рішень та ігрових комбінацій, розроблених на основі вивченого матеріалу.

4. Завдання на майбутнє

- Продовжити самостійні тренування з волейболу з урахуванням отриманих знань та навичок
- Розглянути можливість участі в аматорських або студентських змаганнях з волейболу для практичного застосування засвоєного матеріалу

РОЗДІЛ VI ТУРИЗМ

Практичне заняття з теми 1. Основи туризму та його значення

Туризм є однією з найважливіших сфер сучасного суспільного життя, що поєднує в собі оздоровчі, пізнавальні, культурні та соціально-економічні аспекти. За визначенням Всесвітньої туристичної організації, туризм - це тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання з оздоровчою, пізнавальною, професійно-діловою чи іншою метою без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування. На цьому занятті студенти ознайомляться з основними поняттями туризму, його класифікацією та багатогранним значенням для особистості та суспільства.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з основними поняттями, визначеннями та сутністю туризму як соціально-економічного явища
- розвинути розуміння різноманітних функцій туризму та його впливу на особистісний розвиток людини
- формувати усвідомлення важливості туризму для фізичного, культурного та духовного розвитку особистості

Завдання заняття:

1. Вивчити основні визначення туризму та його характерні ознаки згідно з міжнародними та національними стандартами
2. Освоїти класифікацію видів туризму за різними критеріями та їх особливості
3. Проаналізувати оздоровче, виховне та соціально-економічне значення туризму у домашніх умовах
4. Розробити особистий план ознайомлення з туристичними можливостями рідного краю
5. Дослідити роль туризму в збереженні культурної спадщини та екологічній освіті

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Основні визначення туризму: за Всесвітньою туристичною організацією, Законом України "Про туризм", різними науковими школами
2. Класифікація туризму: за географічним принципом (внутрішній, міжнародний), за цілями (оздоровчий, пізнавальний, спортивний), за способом організації (організований, самодіяльний)
3. Багатогранне значення туризму: оздоровчо-рекреаційне, пізнавально-освітнє, виховне, соціально-економічне, екологічне

Відео-презентація: Демонстрація різноманітних видів туристичної діяльності та їх впливу на розвиток особистості, показ туристичного потенціалу України.

Дискусія: Обговорення особистого досвіду студентів у туристичних подорожах та їх впливу на світогляд, здоров'я та культурний розвиток.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Дослідження туристичного потенціалу: Скласти перелік туристичних об'єктів свого регіону (історичних, природних, культурних) з коротким описом їх значення - 10-15 об'єктів

Планування туристичного маршруту: Розробити однодений маршрут по рідному місту/селу з відвідуванням 3-4 цікавих місць, розрахувати час та спосіб пересування

Аналіз користі туризму: Письмово проаналізувати, який вплив можуть мати туристичні подорожі на фізичне здоров'я, кругозір та особистісний розвиток людини

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Презентація розробленого маршруту та аналіз туристичних можливостей рідного краю.

Презентація дослідження: Обговорення особистих висновків щодо значення туризму для всебічного розвитку людини та збереження культурної спадщини.

4. Завдання на наступне заняття

- Детальніше вивчити різні види спортивного туризму та їх особливості
- Підготуватися до ознайомлення з класифікацією та специфікою спортивного туризму як активної форми відпочинку

Практичне заняття з теми 2. Спортивний туризм: класифікація та види

Спортивний туризм є найбільш активною і динамічною частиною туристської діяльності, що поєднує в собі елементи спорту, активного відпочинку та пізнання природи. За визначенням, спортивний туризм - це неолімпійський вид спорту, який полягає у проходженні певних маршрутів з подоланням природних та штучних перешкод, виконанням технічних прийомів і тактичних завдань. На цьому занятті студенти детально ознайомляться з класифікацією спортивного туризму, особливостями різних його видів та системою категорій складності маршрутів.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з класифікацією спортивного туризму за різними критеріями та особливостями кожного виду
- розвинути розуміння системи категорій складності та вимог до організації спортивних походів
- формувати навички вибору відповідного виду спортивного туризму залежно від підготовки та мети подорожі

Завдання заняття:

1. Вивчити основну класифікацію видів спортивного туризму згідно з Єдиною спортивною класифікацією України
2. Освоїти систему категорій складності походів від некатегорійних до 6 категорії складності
3. Проаналізувати особливості та вимоги основних видів спортивного туризму у домашніх умовах
4. Розробити порівняльну характеристику різних видів спортивного туризму за складністю та доступністю
5. Дослідити можливості розвитку спортивного туризму у власному регіоні

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Основна класифікація видів спортивного туризму: пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, спелеологічний, вітрильний, автомобільний, мотоциклетний, комбінований

2. Система категорій складності: некатегорійні походи (1-3 ступеня складності) та категорійні походи (1-6 категорії складності)

3. Організаційні форми спортивного туризму: спортивні походи, змагання зі спортивного туризму, експедиції, туристське багатоборство

Відео-презентація: Демонстрація різних видів спортивного туризму, показ особливостей кожного виду та рівнів складності маршрутів.

Дискусія: Обговорення доступності різних видів спортивного туризму для початківців та можливостей поступового підвищення майстерності.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Дослідження видів туризму: Скласти порівняльну таблицю основних видів спортивного туризму з характеристикою необхідного спорядження, фізичної підготовки та сезонності - для 5-6 видів

Аналіз можливостей регіону: Визначити, які види спортивного туризму можливо розвивати у власному регіоні, враховуючи природні умови та наявну інфраструктуру

Планування прогресії: Розробити особисту програму поступового освоєння одного з видів спортивного туризму від некатегорійного до походів 1-2 категорії складності

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Презентація порівняльної таблиці видів спортивного туризму та аналіз туристичного потенціалу регіону.

Презентація плану розвитку: Обговорення особистої програми освоєння обраного виду спортивного туризму та необхідних кроків для її реалізації.

4. Завдання на наступне заняття

- Детальніше вивчити туристичне спорядження та його використання для обраного виду туризму
- Підготуватися до ознайомлення з основами підбору та експлуатації туристичного обладнання

Практичне заняття з теми 3. Туристичне спорядження та його використання

Туристичне спорядження є основою безпечного та комфортного проведення будь-якого туристичного походу. Правильний вибір, підготовка та використання спорядження визначає не лише успіх мандрівки, але й безпеку її учасників. Сучасне туристичне спорядження надзвичайно різноманітне - від легких високотехнологічних матеріалів до надійних класичних рішень. На цьому занятті студенти ознайомляться з класифікацією туристичного спорядження, принципами його вибору, правилами експлуатації та догляду за ним.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з основними видами туристичного спорядження та принципами його класифікації
- розвинути навички правильного вибору спорядження залежно від виду туризму та умов походу
- формувати практичні вміння з підготовки, використання та догляду за туристичним обладнанням

Завдання заняття:

1. Вивчити класифікацію туристичного спорядження на групове та індивідуальне, основне та допоміжне
2. Освоїти принципи вибору намету, спального мішка, рюкзака та іншого базового спорядження
3. Відпрацювати навички складання та розкладання туристичного спорядження у домашніх умовах
4. Розробити персональний список спорядження для різних видів туристичних походів
5. Проаналізувати критерії якості та довговічності туристичного обладнання

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Класифікація туристичного спорядження: групове (намети, кухонне обладнання, аптечка) та індивідуальне (рюкзак, спальний мішок, одяг), основне та допоміжне, спеціальне спорядження для різних видів туризму

2. Основні види особистого спорядження: рюкзаки (тренувальні, трекінгові, експедиційні), спальні мішки (за температурним режимом), каремати (пінні, надувні, самонадувні)

3. Групове спорядження: намети (за сезонністю та конструкцією), кухонне обладнання (пальники, посуд, інструменти), засоби безпеки та орієнтування

Відео-презентація: Демонстрація різних видів туристичного спорядження, показ правильних способів складання рюкзака, установки намету, підготовки спального місця.

Дискусія: Обговорення досвіду використання різного спорядження, поради щодо економії коштів при купівлі першого комплекту обладнання.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Практика з рюкзаком: Відпрацювати правильне укладання речей у рюкзак (важкі речі ближче до спини, легкі зверху), регулювання лямок та поясного ременя, ходьба з навантаженим рюкзаком по квартирі - 15-20 хвилин

Робота зі спальним мішком: Навчитися правильно розкладати та складати спальний мішок, випробувати різні способи компресії для економії місця в рюкзаку - 10-15 разів

Планування спорядження: Скласти детальний список особистого спорядження для однодового піщого походу з урахуванням погодних умов та власних потреб

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Аналіз практичного досвіду роботи зі спорядженням, виявлення проблемних моментів та способів їх вирішення.

Презентація списку спорядження: Обговорення складеного переліку обладнання з обґрунтуванням вибору конкретних елементів.

4. Завдання на наступне заняття

- Детально вивчити принципи орієнтування на місцевості та роботи з картою і компасом
- Підготуватися до освоєння базових навичок пішохідного туризму та навігації

Практичне заняття з теми 4. Основи пішохідного туризму та орієнтування на місцевості

Пішохідний туризм є найбільш масовим і доступним видом спортивного туризму, який не вимагає складного спорядження та спеціальних навичок для початку занять. Водночас, саме пішохідний туризм формує базові навички всіх інших видів туристичної діяльності: вміння орієнтуватися на місцевості, читати топографічну карту, працювати з компасом, правильно рухатися по різному рельєфу. На цьому занятті студенти ознайомляться з основними принципами пішохідного туризму, технікою руху в природних умовах та базовими навичками орієнтування на місцевості.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з основами техніки пішохідного туризму та принципами безпечного руху в природних умовах
- розвинути навички орієнтування на місцевості за допомогою карти, компаса та природних орієнтирів
- формувати практичні вміння планування та проходження простих туристичних маршрутів

Завдання заняття:

1. Вивчити основні принципи техніки пішохідного туризму та правила руху туристичної групи
2. Освоїти базові навички орієнтування на місцевості за допомогою компаса та топографічної карти
3. Відпрацювати навички читання топографічних знаків та визначення азимуту у домашніх умовах
4. Розробити план простого однодового маршруту з використанням карти місцевості
5. Проаналізувати особливості руху по різних типах рельєфу та в різних природних умовах

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Основи техніки пішохідного туризму: правильний крок і темп руху, положення корпуса, рух по різному рельєфу (рівнина, схили, лісова місцевість), режим руху та відпочинку в поході

2. Орієнтування на місцевості: робота з топографічною картою, використання компаса, визначення азимуту, орієнтування за природними ознаками (сонце, зірки, рослинність, форми рельєфу)

3. Планування маршруту: вибір напряму руху, розрахунок часу проходження, визначення контрольних точок, складання схеми маршруту

Відео-презентація: Демонстрація правильної техніки руху в різних природних умовах, показ роботи з компасом та картою в польових умовах.

Дискусія: Обговорення типових помилок початківців при орієнтуванні на місцевості та способів їх уникнення.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Робота з компасом: Відпрацювати навички визначення сторін світу за допомогою компаса (можна використати мобільний додаток), визначення азимуту на різні об'єкти з вікна квартири - 10-15 вимірювань

Читання карти: Вивчити топографічні знаки на карті власної місцевості (можна використати Google Maps або паперову карту), визначити масштаб карти та розрахувати відстані між об'єктами - робота з 5-7 об'єктами

Планування маршруту: Скласти план однодового піщого маршруту по знайомій місцевості довжиною 8-12 км з позначенням початкової та кінцевої точок, проміжних орієнтирів, розрахунком часу проходження

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Аналіз точності роботи з компасом та правильності читання топографічних знаків.

Презентація маршруту: Представлення розробленого маршруту з обґрунтуванням вибору напряму руху та контрольних точок.

4. Завдання на наступне заняття

- Удосконалювати навички орієнтування за природними ознаками
- Підготуватися до вивчення планування туристичних маршрутів та їх категоризації

Практичне заняття з теми 5. Туристичні маршрути та їх планування

Планування туристичного маршруту є однією з найважливіших складових успішного проведення будь-якої туристичної подорожі. Якісно спланований маршрут забезпечує не лише досягнення поставлених цілей походу, але й безпеку учасників, раціональне використання часу та ресурсів. Процес планування включає детальне вивчення району подорожі, аналіз природних умов, розрахунок складності та тривалості переходів, вибір місць ночівель та запасних варіантів руху. На цьому занятті студенти освоять основні принципи та методики планування туристичних маршрутів різної категорії складності.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з основними принципами та етапами планування туристичних маршрутів
- розвинути навички аналізу картографічного матеріалу та розрахунку параметрів маршруту
- формувати вміння складати детальний план походу з урахуванням факторів безпеки та ефективності

Завдання заняття:

1. Вивчити основні етапи планування туристичного маршруту та критерії вибору напряму руху
2. Освоїти методики розрахунку часу проходження маршруту та визначення його категорії складності
3. Відпрацювати навички роботи з топографічними картами для детального планування походу
4. Розробити повний план багатодового туристичного маршруту з урахуванням усіх необхідних факторів
5. Проаналізувати різні схеми побудови маршрутів та їх переваги для різних цілей походу

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Основні етапи планування маршруту: збір інформації про район походу, попередня розробка маршруту, детальне планування по карті, розрахунок часових параметрів, складання запасних варіантів
2. Схеми побудови маршрутів: лінійний (наскрізний), кільцевий, радіальний, комбінований, їх переваги та недоліки для різних цілей походу
3. Критерії вибору маршруту: відповідність підготовці учасників, сезонність, транспортна доступність, наявність природних перешкод, екологічні обмеження

Відео-презентація: Демонстрація процесу планування маршруту з використанням топографічних карт, показ різних схем побудови маршрутів на конкретних прикладах.

Дискусія: Обговорення факторів, що впливають на вибір маршруту, та способів адаптації планів до непередбачених обставин у поході.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Аналіз топографічної карти: Детально вивчити топографічну карту обраного району (можна використати онлайн-карти), визначити основні орієнтири, рельєф місцевості, гідрографію, населені пункти - проаналізувати ділянку 10×10 км

Розрахунок параметрів маршруту: Спланувати 3-денний лінійний маршрут довжиною 45-60 км з розрахунком щоденних переходів, перепадів висот, часу руху, місць ночівель та джерел води

Складання схеми маршруту: Накреслити схематичну карту маршруту з позначенням ключових точок, контрольних орієнтирів, складних ділянок, запасних варіантів руху та місць можливої евакуації

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Презентація розробленого маршруту з обґрунтуванням прийнятих рішень щодо напряму руху та розподілу денних переходів.

Презентація планування: Демонстрація схеми маршруту та пояснення логіки його побудови, розрахунків складності та заходів безпеки.

4. Завдання на наступне заняття

- Удосконалювати навички планування маршрутів для різних природних умов
- Підготуватися до вивчення основ організації таборування та життєзабезпечення в польових умовах

Практичне заняття з теми 6. Організація таборування та приготування їжі у польових умовах

Організація таборування є однією з найважливіших практичних навичок у туризмі, від якості якої залежить комфорт, безпека та здоров'я учасників походу. Правильно організований табір забезпечує належний відпочинок, захист від несприятливих погодних умов, можливості для приготування їжі та підтримання гігієни. На цьому занятті студенти ознайомляться з принципами вибору місця для табору, правилами його обладнання, основами польової кухні та санітарно-гігієнічними вимогами до життя в природних умовах.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з основними принципами організації туристичного табору та правилами його облаштування
- розвинути навички приготування їжі у польових умовах та планування харчування в поході
- формувати практичні вміння забезпечення комфорту та безпеки при таборуванні

Завдання заняття:

1. Вивчити критерії вибору місця для табору та правила його безпечного облаштування
2. Освоїти основи організації польової кухні та приготування їжі на багатті
3. Відпрацювати навички планування меню та розрахунку продуктів для туристичного походу
4. Розробити схему організації табору для групи 6-8 осіб з урахуванням усіх необхідних зон
5. Проаналізувати санітарно-гігієнічні вимоги та екологічні принципи таборування

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Вибір місця для табору: критерії безпеки (відстань від водойми, схили, вітрозахист), доступність води та дров, рівність майданчика, віддаленість від населених пунктів, екологічні обмеження

2. Організація табору: зонування простору (зона відпочинку, кухня, санітарна зона), встановлення наметів, обладнання вогнища, облаштування місць для сидіння та зберігання речей

3. Польова кухня: види туристичних пальників, розведення та підтримання багаття, приготування їжі в котелках, планування меню, розрахунок продуктів, зберігання їжі

Відео-презентація: Демонстрація процесу організації табору від вибору місця до повного облаштування, показ різних способів приготування їжі в польових умовах.

Дискусія: Обговорення екологічних принципів таборування та відповідальності туристів за збереження природи.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Планування табору: Накреслити схему організації табору для групи 6-8 осіб на папері з позначенням усіх зон: наметів, кухні, багаття, туалету, місця для сміття, сушарки для одягу - розмір схеми 20×15 м

Розрахунок продуктів: Скласти меню на 3 дні для групи 6 осіб з розрахунком кількості продуктів, ваги продуктів на одну особу, способів зберігання та послідовності приготування страв

Практика з "багаттям": Відпрацювати складання дров для умовного багаття з паличок або олівців, вивчити різні типи вогнищ: "шалаш", "колодязь", "таежний" - скласти 3 різних види

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Презентація схеми табору з обґрунтуванням розташування різних зон та меню походу з розрахунками.

Презентація планування: Обговорення практичних аспектів організації табору та можливих проблем при таборуванні в різних природних умовах.

4. Завдання на наступне заняття

- Удосконалювати знання з організації побуту в польових умовах
- Підготуватися до вивчення основ безпеки у туризмі та надання першої допомоги

Практичне заняття з теми 7. Безпека у туризмі та надання першої допомоги

Безпека у туризмі є пріоритетом номер один для будь-якої туристичної подорожі. Знання основ надання першої допомоги та вміння правильно діяти в екстремальних ситуаціях можуть врятувати життя та здоров'я як власне, так і учасників групи. У природних умовах медична допомога може бути недоступною протягом тривалого часу, тому кожен турист повинен володіти базовими навичками надання першої допомоги та профілактики нещасних випадків. На цьому занятті студенти ознайомляться з основними видами травм та захворювань у туристичних походах, алгоритмами надання першої допомоги та заходами безпеки.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з основними принципами забезпечення безпеки в туристичних походах та профілактики нещасних випадків
- розвинути навички надання першої допомоги при найпоширеніших травмах та захворюваннях у туризмі
- формувати практичні вміння складання туристичної аптечки та дій в екстремальних ситуаціях

Завдання заняття:

1. Вивчити основні види ризиків та небезпек у туристичних походах та методи їх профілактики
2. Освоїти алгоритми надання першої допомоги при травмах, отруєннях, переохолодженні та інших станах
3. Відпрацювати базові навички надання першої допомоги у домашніх умовах (бинтування, іммобілізація)
4. Розробити склад індивідуальної та групової туристичної аптечки для різних видів походів
5. Проаналізувати дії керівника групи та учасників у критичних ситуаціях

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Основні види ризиків у туризмі: травми (переломи, розтягнення, порізи), захворювання (застуда, отруєння, алергії), природні небезпеки (зміна погоди, заблукання, зустріч з дикими тваринами), техногенні ризики

2. Алгоритм надання першої допомоги: оцінка ситуації та безпеки, виклик допомоги, первинний огляд постраждалого, базові реанімаційні заходи, іммобілізація, транспортування

3. Туристична аптечка: індивідуальні та групові препарати, засоби для обробки ран, знеболювальні, перев'язувальні матеріали, спеціальні препарати залежно від виду туризму

Відео-презентація: Демонстрація правильних прийомів надання першої допомоги, показ техніки бинтування, іммобілізації та транспортування постраждалого.

Дискусія: Обговорення реальних випадків з туристичної практики та аналіз правильності дій учасників походів.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Практика бинтування: Відпрацювати техніку накладання пов'язок на різні частини тіла, використовуючи звичайний бинт або тканину: на голову, руку, ногу, палець - виконати 5-6 різних видів пов'язок

Іммобілізація: Навчитися накладати шину при переломі, використовуючи підручні засоби (лінійки, палички, журнали), відпрацювати транспортне положення при травмах хребта - 3-4 варіанти

Складання аптечки: Скласти перелік медикаментів та матеріалів для групової аптечки на 6 осіб для 5-денного пішохідного походу з обґрунтуванням вибору кожного препарату

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Демонстрація навичок бинтування та іммобілізації, презентація складу туристичної аптечки.

Презентація алгоритмів: Обговорення алгоритмів дій у різних екстремальних ситуаціях та способів їх профілактики.

4. Завдання на наступне заняття

- Поглибити знання з надання першої допомоги через додаткові джерела
- Підготуватися до вивчення екологічної культури туриста та принципів відповідального туризму

Практичне заняття з теми 8. Екологічна культура туриста

Екологічна культура туриста є невід'ємною частиною сучасного туризму та відображає рівень усвідомлення людиною своєї відповідальності за збереження природного середовища. В умовах зростання туристичних потоків та посилення антропогенного навантаження на природні екосистеми, формування екологічної свідомості стає критично важливим для сталого розвитку туризму. Екологічна культура туриста включає систему знань про взаємодію людини з природою, вміння мінімізувати негативний вплив туристичної діяльності та активну позицію щодо охорони навколишнього середовища.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з принципами екологічної культури та концепцією відповідального туризму
- розвинути розуміння впливу туристичної діяльності на природні екосистеми та способів його мінімізації
- формувати екологічну свідомість та практичні навички природоохоронної поведінки в туристичних подорожах

Завдання заняття:

1. Вивчити основні принципи екологічної культури туриста та концепцію "Leave No Trace" (не залишай слідів)
2. Освоїти правила екологічно відповідальної поведінки в різних природних середовищах
3. Відпрацювати навички мінімізації відходів та екологічно безпечного таборування
4. Розробити кодекс екологічної поведінки туриста для різних видів природних територій
5. Проаналізувати вплив масового туризму на екосистеми та шляхи розвитку сталого туризму

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Принципи екологічної культури: концепція сталого розвитку, система "Leave No Trace", мінімізація екологічного сліду, принцип "візьми лише фотографії, залиш лише сліди"

2. Вплив туризму на природні екосистеми: ерозія ґрунтів, забруднення водойм, порушення місць проживання тварин, знищення рослинності, накопичення відходів

3. Екологічно відповідальна поведінка: правильне поводження з відходами, збереження флори та фауни, повага до місцевих традицій природокористування, підтримка екотуризму

Відео-презентація: Демонстрація наслідків безвідповідального туризму та позитивних прикладів екологічних ініціатив у туристичній індустрії.

Дискусія: Обговорення особистого досвіду студентів з екологічними проблемами під час подорожей та способів їх вирішення.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Аналіз екологічного сліду: Розрахувати власний екологічний слід від планованої туристичної подорожі, включаючи транспорт, проживання, харчування, відходи - створити план мінімізації впливу

Розробка екокодексу: Скласти власний кодекс екологічної поведінки туриста з 10-12 конкретних правил для збереження природи в походах та подорожах

Планування екологічного походу: Розробити план однодового походу з максимальним дотриманням принципів "Leave No Trace", включаючи вибір маршруту, організацію харчування, поводження з відходами

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Презентація розробленого екологічного кодексу та плану екологічного походу з обґрунтуванням прийнятих рішень.

Презентація ініціатив: Обговорення можливих екологічних ініціатив та проектів, які студенти можуть реалізувати в своєму регіоні.

4. Завдання на наступне заняття

- Поглибити знання з екологічних проблем туризму через додаткові джерела
- Підготуватися до вивчення особливостей гірського туризму та альпінізму як найбільш технічно складних видів туризму

Практичне заняття з теми 9. Гірський туризм та альпінізм

Гірський туризм та альпінізм є найбільш технічно складними та екстремальними видами туристської діяльності, які вимагають високого рівня фізичної підготовки, досконалого володіння спеціальним спорядженням та глибокого розуміння гірського середовища. Хоча ці види активності часто плутають, між ними існують принципові відмінності: мета гірського туриста - проходження маршруту певної категорії складності через перевали та вершини, тоді як альпініст зосереджений на підкоренні конкретної вершини. На цьому занятті студенти ознайомляться з особливостями гірського туризму та альпінізму, їх класифікацією та основними принципами безпеки в горах.

Мета заняття:

- ознайомити студентів з особливостями гірського туризму та альпінізму, їх відмінностями та специфікою
- розвинути розуміння системи категорій складності гірських маршрутів та вимог до підготовки
- формувати базові знання з безпеки в гірському середовищі та особливостей високогірних умов

Завдання заняття:

1. Вивчити принципові відмінності між гірським туризмом та альпінізмом, їх класифікацію та види
2. Освоїти систему категорій складності гірських маршрутів та критерії їх визначення
3. Відпрацювати навички аналізу гірського рельєфу та планування безпечного руху в горах
4. Розробити розуміння специфічних небезпек гірського середовища та методів їх попередження
5. Проаналізувати вимоги до спорядження та підготовки для гірських видів туризму

Структура заняття:

1. Теоретична частина (30 хвилин):

Огляд теми:

1. Відмінності гірського туризму та альпінізму: цілі (проходження маршруту vs підкорення вершини), характер руху (горизонтальний vs вертикальний), тривалість та складність підготовки

2. Класифікація гірського туризму: категорії складності маршрутів (I-VI), система категоризації перевалів, особливості високогірного туризму (понад 3000 м), сезонні обмеження

3. Основи альпінізму: техніки лазіння по скелях та льоду, використання спеціального спорядження (мотузки, карабіни, льодоруби, кішки), системи страхування, робота в зв'язці

Відео-презентація: Демонстрація різниці між гірським туризмом та альпінізмом на прикладах реальних експедицій, показ спеціального спорядження та технік його використання.

Дискусія: Обговорення факторів ризику в гірському середовищі та важливості поступової підготовки до складних гірських маршрутів.

2. Практична частина (30 хвилин):

Завдання для самостійного виконання:

Аналіз гірського маршруту: Вивчити топографічну карту гірського району (наприклад, Українські Карпати), визначити основні перевали, їх висоти та орієнтовні категорії складності, накреслити схему 5-денного маршруту

Планування підготовки: Розробити поетапний план підготовки до гірського походу I категорії складності, включаючи фізичну підготовку, освоєння технічних навичок, придбання спорядження - терміном на 6 місяців

Вивчення спорядження: Скласти детальний список спорядження для гірського походу з поділом на особисте та групове, технічне та побутове, обов'язкове та рекомендоване - 40-50 найменувань

3. Підсумкова частина (20 хвилин)

Звіт про виконання вправ: Презентація розробленого гірського маршруту з обґрунтуванням вибору напряму руху та аналізом складності.

Презентація підготовки: Демонстрація плану підготовки до гірського походу з акцентом на поетапність освоєння навичок.

4. Завдання на наступне заняття

- Поглибити знання з гірської безпеки та рятувальних робіт в горах
- Підготуватися до заключного заняття з комплексного застосування всіх вивчених аспектів туризму

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні джерела інформації

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів : навчальний посібник. Житомир : Рута, 2020. 392 с.

2. Івашко А. В. Волейбол: техніка та методика навчання : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2021. 248 с.

3. Носко М. О., Синіговець І. В. Спортивні ігри у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник. Київ : Освіта України, 2022. 312 с.

4. Рожі І. Г., Браславська О. В. Міжнародний туризм : навчальний посібник. Умань : Візаві, 2020. 180 с.

5. Шульгатий В. М. Основи спортивного туризму : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 256 с.

6. Юрченко О. В. Теорія і методика фізичного виховання : опорний конспект лекцій. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. 190 с.

7. Кашуба В. А., Футорний С. М. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 424 с.

8. Петрова Н. Л. Волейбол з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. 168 с.

Додаткові джерела інформації

9. Андрєєва О. В., Школа О. М. Впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у процес фізичного виховання молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2024. № 3. С. 15–22.

10. Бойко С. В. Сучасні підходи до організації туристичних походів у навчальних закладах. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 76. С. 45–49.

11. Волейбол: правила гри : навчальний відеоролик. Федерація волейболу України. 15.09.2020. URL: http://vfu.org.ua/rules-video

12. Гаркуша С. В. Технічна підготовка волейболістів на етапі початкової спеціалізації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 2. С. 78–84.

13. Дубинський О. П. Екологічний туризм як засіб виховання природолюбності молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2022. Вип. 4. С. 56–62.

14. Захаріна Є. А. Методика навчання техніці гри у волейбол : практикум. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 84 с.

15. Іванова Л. М. Безпека туристичних походів та основи першої допомоги : навчальний відеоролик. 22.03.2021. URL: http://tourism-safety.edu.ua/video

16. Коваленко Н. П. Психологічна підготовка спортсменів-волейболістів до змагань. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2020. Вип. 173. С. 112–118.

17. Кравченко М. В. Організація та проведення туристичних заходів у закладах освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. № 8. С. 203–210.

18. Макотченко М. В. Розвиток координаційних здібностей волейболістів : методичні рекомендації. Вінниця : ВНТУ, 2022. 56 с.

19. Мельничук В. С. Основи орієнтування на місцевості : навчальний відеоролик. Спортивний туризм України. 05.06.2020. URL: http://sport-tourism.ua/navigation

20. Михайлова Н. О. Сучасні тенденції розвитку спортивного туризму в Україні. Економіка та управління національним господарством. 2023. № 4. С. 89–94.

21. Носенко М. А. Тактична підготовка команд з волейболу : навчально-методичний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 128 с.

22. Організація туристичного табору : відеоінструкція. Центр туризму та краєзнавства. 18.04.2021. URL: http://tourism-center.edu.ua/camp-setup

23. Петренко А. І. Фізична підготовка волейболістів різних амплуа. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 67–73.

24. Романенко О. В. Використання сучасних технологій у туристичних походах. Географія та туризм. 2022. Вип. 63. С. 145–152.

25. Сидоренко К. М. Методика навчання блокуванню у волейболі : відеолекція. 12.10.2020. URL: http://volleyball-training.edu.ua/blocking

26. Тимченко А. П. Екологічна культура туриста та збереження довкілля. Екологічні науки. 2023. № 2. С. 78–85.

27. Федоренко В. Л. Розвиток витривалості у юних волейболістів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2021. Вип. 41. С. 134–140.

28. Чернявський М. В. Гірський туризм та альпінізм: основи безпеки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 10. С. 298–305.

29. Ярошенко Л. О. Інтеграція традиційних та інноваційних методів у фізичному вихованні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 2. С. 187–194.