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

Циклова комісія харчових технологій,
готельно-ресторанної справи та туризму

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Методичні рекомендації
до практичних занять
для здобувачів освітньо-професійного рівня
«фаховий молодший бакалавр»
галузі знань 07 Управління та адміністрування
спеціальності 075 Маркетинг
освітньо-професійної програми «Комерційна діяльність»

Харків, 2026 рік

Укладач: Внуков Сергій Миколайович, викладач циклової комісії харчових технологій та готельно−ресторанної справи

Методичні рекомендації обговорено та схвалено на засіданні циклової харчових технологій, готельно−ресторанної справи та туризму, протокол від 28.08.2026 р. № 1.

Голова циклової комісії  Костянтин ССДИХ

Методичні рекомендації розглянуто та затверджено на засіданні методичної комісії, протокол від 28.08.2026 р. № 1.

Голова методичної комісії  Олена ЗОЛОТУХІНА

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. ¶е 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.

Теми практичних занять

Тема заняття	Кількість годин
І семестр	
Легка атлетика (1-й рік вивчення)	
Тема 1. Вступ до легкої атлетики	2
Тема 2. Біг на короткі дистанції (спринт)	4
Тема 3. Біг на середні дистанції	4
Тема 4. Біг на довгі дистанції	4
Тема 5. Біг з бар'єрами	4
Тема 6. Естафетний біг	4
Тема 7. Стрибки у довжину	4
Тема 8. Стрибки у висоту	4
Тема 9. Метання списа	4
Тема 10. Метання ядра	2
Тема 11. Техніка спортивної ходьби	2
Гімнастика	
Тема 1. Вступ до гімнастики	2
Тема 2. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	4
Тема 3. Основи акробатики: перевороти вперед і назад	4
Тема 4. Стійка на руках	4
Тема 5. Гімнастичні стрибки	4
Тема 6. Вправи з гімнастичною палицею	2
Тема 7. **Вправи з обручем**	2
Тема 8. **Комбіновані вправи зі стрічкою**	2
Тема 9. **Вправи на гімнастичних брусах**	2
Тема 10. **Комбіновані вправи на гімнастичному килимі**	2
Тема 11. **Комплекс вправ для розвитку сили та витривалості**	2
Усього годин за І семестр	**68**

Тема заняття	Кількість годин
II семестр	
Баскетбол (1-й рік вивчення)	
Тема 1. Вступ до баскетболу	2
Тема 2. Техніка ведення м'яча	4
Тема 3. Передачі м'яча	4
Тема 4. Кидки м'яча в кільце	4
Тема 5. Техніка гри в нападі	4
Тема 6. Техніка гри в захисті	2
Тема 7. Командна тактика в нападі	2
Тема 8. Командна тактика в захисті	2
Тема 9. Фізична підготовка баскетболіста	2
Тема 10. Суддівство в баскетболі	2
Тема 11. Контрольні ігри та аналіз	2
Тема 12. Підсумкова гра та оцінювання	4
Футбол	
Тема 1. Вступне заняття. Ознайомлення з правилами та технікою безпеки	2
Тема 2. Техніка ведення м'яча	4
Тема 3. Передача м'яча (пас)	4
Тема 4. Прийом м'яча	4
Тема 5. Удари по воротах	4
Тема 6. Гра головою	4
Тема 7. Техніка гри воротаря	4
Тема 8. Індивідуальні дії в захисті	2
Тема 9. Індивідуальні дії в нападі	2
Тема 10. Командні дії в обороні	2
Тема 11. Командні дії в нападі	2
Тема 12. Товариські матчі та аналіз ігрових дій	4
Усього годин за II семестр	**68**
III семестр	
Волейбол	
Тема 1. Основи техніки переміщень та прийому м’яча	2
Тема 2. Подача м’яча та прийом подачі	4
Тема 3. Основи техніки передачі м’яча	4
Тема 4. Атакувальні дії	4
Тема 5. Блокування	4
Тема 6. Гра в захисті	2
Тема 7. Командна взаємодія в нападі	2
Тема 8. Командна взаємодія в захисті	2
Тема 9. Роль ліберо в командній грі	2
Тема 10. Ігрові вправи та тактичні комбінації	4
Туризм	
Тема 1. Основи туризму та його значення	2

Тема заняття	Кількість годин
Тема 2. Спортивний туризм: класифікація та види	4
Тема 3. Туристичне спорядження та його використання	4
Тема 4. Основи пішохідного туризму та орієнтування на місцевості	4
Тема 5. Туристичні маршрути та їх планування	4
Тема 6. Організація таборування та приготування їжі у польових умовах	4
Тема 7. Безпека у туризмі та надання першої допомоги	4
Тема 8. Екологічна культура туриста	4
Тема 9. Гірський туризм та альпінізм	4
Усього годин за III семестр	**60**
Баскетбол (2-й рік вивчення)	
Тема 1. Вступ до курсу. Організаційні питання	2
Тема 2. Поглиблене ведення м'яча	4
Тема 3. Пасування м'яча в складних умовах	4
Тема 4. Техніка кидків з дальньої відстані	4
Тема 5. Тактика нападу в швидкому прориві	4
Тема 6. Груповий та командний захист	4
Тема 7. Комбінаційна гра в нападі	4
Тема 8. Робота без м'яча	4
Тема 9. Вдосконалення фізичної підготовки	4
Тема 10. Тактика зонного захисту	2
Тема 11. Контрольні ігри з аналізом тактики	2
Легка атлетика (2-й рік вивчення)	
Тема 1. Стрибки у довжину з розбігу	2
Тема 3. Біг на середні дистанції	4
Тема 4. Спортивна ходьба	4
Тема 5. Метання ядра	4
Тема 6. Бар'єрний біг	2
Тема 7. Естафетний біг	2
Тема 8. Техніка бігу на короткі дистанції	2
Тема 9. Метання списа	2
Усього годин за IV семестр	**60**
Усього	**256**

Легка атлетика

Тема 1 Вступ до легкої атлетики

Легка атлетика — це один з найпопулярніших видів спорту, який охоплює різноманітні дисципліни, такі як біг, стрибки, метання та ходьба. ¶я дисципліна має глибокі історичні корені і займає важливе місце у спортивному житті. На цьому занятті студенти ознайомляться з основами легкої атлетики, її основними дисциплінами, правилами і технікою виконання вправ.

Мета заняття: ознайомити студентів з основами легкої атлетики, розвивати навички самостійного виконання вправ та аналізу технічних елементів, формувати розуміння важливості фізичної активності і здорового способу життя.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з основними видами легкої атлетики (біг, стрибки, метання).
2. Вивчити правила проведення змагань з легкої атлетики.
3. Виконати базові вправи з бігу, стрибків і метань у домашніх умовах.
4. Розробити власний план тренування з легкої атлетики на тиждень.
5. Підготувати коротку презентацію або звіт про виконані вправи та їх результати.

Структура заняття:

1 Теоретична частина:

Огляд теми:

1. Що таке легка атлетика?
2. Основні дисципліни: біг (дистанції, стиль), стрибки (висота, довжина), метання (ядро, диск, спис).
3. Правила змагань і оцінювання.

Відеопрезентація: використання відеоматеріалів для демонстрації техніки виконання основних дисциплін (біг, стрибки, метання).

Дискусія: обговорення історії легкої атлетики та її значення для здоров'я і фізичної підготовки.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

− 10−15 хвилинна пробіжка в домашніх умовах (на місці або на вулиці), звертаючи увагу на техніку дихання та поставу.

− виконати 5−10 стрибків у висоту на місці, використовуючи імпровізовану перепону (наприклад, мітку на підлозі).

− виконати метання предмета (м'яч, скакалка) на відстань, використовуючи техніку метання.

3. Підсумкова частина: студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, результати, враження та труднощі, кожен студент розробляє

простий план тренування на тиждень, включаючи біг, стрибки та метання, і презентує його групі; відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою виконання вправ, підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання обраної дисципліни легкої атлетики.

Тема 2 Біг на короткі дистанції (спринт)

Біг на короткі дистанції, або спринт, — це дисципліна легкої атлетики, що вимагає від спортсмена максимальної швидкості, сили та витривалості. Спринт є однією з найдинамічніших та найцікавіших дисциплін, де результати залежать від техніки старту, бігу і фінішу. У цьому занятті студенти ознайомляться з основами спринту, технікою виконання вправ та проведенням тренувань у домашніх умовах.

Мета заняття: ознайомити студентів із технікою бігу на короткі дистанції, розвинути навички правильного виконання старту, техніки бігу та фінішу, формувати розуміння важливості тренувань для досягнення успіху в спринті.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити основні принципи техніки бігу на короткі дистанції.
2. Ознайомитися з правилами проведення спринтерських змагань.
3. Виконати базові вправи для розвитку швидкості та сили в умовах домашнього тренування.
4. Створити власний план тренування з бігу на короткі дистанції.
5. Провести аналіз власних результатів і техніки виконання.

Структура заняття:

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

1 Що таке спринт? Основні дистанції: 60 м, 100 м, 200 м.

2 Техніка старту: положення на старті, реакція на сигнал.

3 Техніка бігу: правильна постава, ритм, рухи рук.

4 Техніка фінішу: важливість завершення дистанції.

Відеопрезентація:

5 Демонстрація техніки старту, бігу та фінішу через відеоматеріали з прикладами професійних спринтерів.

Дискусія:

6 Обговорення впливу фізичних кондицій на результати в спринті, значення тренувань і підготовки.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

1. Розминка: 5–10 хвилин загальної розминки (біг на місці, розтяжка, вправи на мобільність).

2. Техніка старту: виконати 3−5 стартових спроб з місця (можна використовувати імпровізовану лінію для старту) на відстань 10−15 метрів. Звернути увагу на положення рук, ніг і голови.

3. Біг на короткі дистанції: Пробігти дистанцію 30−50 метрів, звертаючи увагу на техніку бігу. Виконати 3−5 повторів з відпочинком між спробами.

4. Фініш: Продовжити біг до імпровізованої фінішної лінії, звертаючи увагу на правильне завершення.

3. Підсумкова частина:

1. Звіт про виконання вправ: студенти пишуть короткий звіт (1− 2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

2. Презентація тренувального плану: кожен студент розробляє простий план тренування з бігу на короткі дистанції на тиждень, включаючи дні тренувань і відпочинку.

3 Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

1 Продовжити працювати над технікою бігу на короткі дистанції.

2 Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання елементів спринту.

Тема 3 Біг на середні дистанції

Біг на середні дистанції займає важливе місце в легкій атлетиці та передбачає забіги на дистанціях від 800 до 3000 метрів. ¶ей вид бігу вимагає від спортсмена не лише швидкості, а й витривалості, а також вміння управляти своїми силами протягом дистанції. У цьому занятті студенти ознайомляться з основами бігу на середні дистанції, навчаться планувати свої тренування та виконувати базові вправи, які допоможуть підвищити витривалість і технічні навички.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою бігу на середні дистанції, розвинути навички ефективного управління темпом під час забігу, формувати розуміння важливості фізичної підготовки для досягнення успіху в бігу на середні дистанції.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити основні принципи техніки бігу на середні дистанції.
2. Ознайомитися з правилами проведення змагань на середні дистанції.
3. Виконати базові вправи для розвитку витривалості та швидкості в умовах домашнього тренування.
4. Розробити власний план тренування для бігу на середні дистанції.
5. Провести аналіз власних результатів і техніки виконання.

Структура заняття:

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

1. Що таке біг на середні дистанції? Основні дистанції: 800 м, 1500 м, 3000 м.

2. Техніка бігу: правильна постава, дихання, темп.

3. Стратегії забігу: як розподілити сили на дистанції, темп бігу.

Відеопрезентація: демонстрація техніки бігу на середні дистанції через відеоматеріали з прикладами професійних атлетів.

Дискусія: Обговорення фізичних кондицій, які важливі для успішного виконання бігу на середні дистанції, а також розуміння фізіології витривалості.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

1. Розминка: 5-10 хвилин загальної розминки (легкий біг, розтяжка, вправи на мобільність).

2. Техніка бігу: виконати 3−4 повтори бігу на дистанцію 200−400 метрів з акцентом на підтримку правильного темпу та дихання. Зробити перерву між повтореннями для відновлення.

3. Витривалість: провести 10−15 хвилинний біг у помірному темпі, звернути увагу на ритм дихання і можливість підтримувати бесіду під час бігу.

4. Завершення: провести 5−10 хвилин охолодження (повільний біг або ходьба) і розтяжку.

3. Підсумкова частина: Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися. Презентація тренувального плану. Кожен студент розробляє простий план тренування з бігу на середні дистанції на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність та види вправ. Відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою бігу на середні дистанції. Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання елементів бігу на середні дистанції.

Тема 4 Біг на довгі дистанції

Біг на довгі дистанції — це дисципліна легкої атлетики, яка включає забіги на дистанції від 5000 метрів до марафону (42,195 км). ¶ей вид спорту вимагає від атлетів високої витривалості, а також розуміння темпу, техніки бігу і стратегій тренування. У цьому занятті студенти ознайомляться з основами бігу на довгі дистанції, розвинуть свої навички управління темпом і витривалістю, а також дізнаються, як підготуватися до забігу.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою бігу на довгі дистанції, розвинути навички контролю темпу та витривалості, формувати розуміння

важливості підготовки і стратегії тренувань для досягнення успіху в бігу на довгі дистанції.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити основні принципи техніки бігу на довгі дистанції.
2. Ознайомитися з правилами проведення змагань на довгі дистанції.
3. Виконати базові вправи для розвитку витривалості та техніки бігу в умовах домашнього тренування.
4. Розробити власний план тренування для бігу на довгі дистанції.
5. Провести аналіз власних результатів та відслідковувати прогрес.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке біг на довгі дистанції? Основні дистанції: 5000 м, 10000 м, марафон.

Техніка бігу: постава, ритм, дихання.

Стратегії забігу: управління темпом, важливість гідратації та живлення під час забігу.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки бігу на довгі дистанції через відеоматеріали з прикладами професійних атлетів.

Дискусія:

Обговорення фізичних та психологічних аспектів тренувань, необхідних для успішного виконання бігу на довгі дистанції.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг, розтяжка, вправи на мобільність).

Витривалість: Провести 20−30 хвилинний біг на помірному темпі. Звернути увагу на ритм дихання та на можливість підтримувати бесіду під час бігу.

Техніка бігу: Виконати 3−4 повтори бігу на коротку дистанцію (200−400 метрів) з акцентом на підтримку правильного темпу та дихання. Зробити перерву між повтореннями для відновлення.

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільний біг або ходьба) та розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування з бігу на довгі дистанції на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою бігу на довгі дистанції.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання елементів бігу на довгі дистанції.

Тема 5 Біг з бар'єрами

Біг з бар'єрами — це дисципліна легкої атлетики, що поєднує біг на короткі дистанції з перешкодами. Найбільш поширені дистанції в цій дисципліні — 100 м і 400 м. Біг з бар'єрами вимагає від спортсмена не лише швидкості, а й хорошої координації, техніки подолання перешкод, а також правильної стратегії темпу. У цьому занятті студенти ознайомляться з основами бігу з бар'єрами, навчаться техніці подолання бар'єрів і виконуватимуть базові вправи для покращення своїх навичок.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою бігу з бар'єрами, розвинути навички подолання бар'єрів та управління темпом, формувати розуміння важливості фізичної підготовки для досягнення успіху в цій дисципліні.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити основні принципи техніки бігу з бар'єрами.
2. Ознайомитися з правилами проведення змагань з бігу з бар'єрами.
3. Виконати базові вправи для розвитку швидкості, сили та координації в умовах домашнього тренування.
4. Розробити власний план тренування для бігу з бар'єрами.
5. Провести аналіз власних результатів та техніки виконання.

Структура заняття:

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке біг з бар'єрами? Основні дистанції: 100 м, 400 м.

Техніка бігу з бар'єрами: правильна постава, ритм, дихання.

Стратегії забігу: як управляти темпом під час бігу з бар'єрами, правильні техніки стрибків через бар'єри.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки бігу з бар'єрами через відеоматеріали з прикладами професійних атлетів.

Дискусія:

Обговорення важливості фізичної підготовки, технічних аспектів та психологічних чинників, що впливають на результати в бігу з бар'єрами.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг, розтяжка, вправи на мобільність).

Вправи на координацію: Виконати 5−10 повторів простих стрибків через бар'єри (можна використовувати імпровізовані бар'єри, наприклад, мітки на підлозі або невисокі предмети). Зосередитися на техніці стрибка.

Техніка бігу: Провести 3−4 повтори короткого бігу (30−50 метрів) з акцентом на подолання бар'єрів, звертаючи увагу на ритм і позицію тіла під час стрибка.

Завершення: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільний біг або ходьба) та розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування з бігу з бар'єрами на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття

Продовжити працювати над технікою бігу з бар'єрами.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання елементів бігу з бар'єрами.

Тема 6 Естафетний біг

Естафетний біг — це вид легкої атлетики, який передбачає змагання в командах, де кожен учасник пробігає певну дистанцію, передаючи естафетну паличку. ¶е не лише спортивна дисципліна, але й гра на командну злагодженість, взаємодію та стратегію. Естафетний біг вимагає високої швидкості, точної координації під час передачі палички та вміння працювати в команді. У цьому занятті студенти дізнаються про основи естафетного бігу, навчаться техніці передачі естафетної палички та розвиватимуть командні навички.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою естафетного бігу, розвинути навички передачі естафетної палички та командної взаємодії, формувати розуміння важливості командної роботи та стратегій в естафетному бігу.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити основні принципи техніки естафетного бігу.
2. Ознайомитися з правилами проведення змагань з естафетного бігу.

3. Виконати базові вправи для розвитку швидкості, координації та командної взаємодії в умовах домашнього тренування.

4. Розробити власний план тренування для естафетного бігу.

5. Провести аналіз власних результатів та комунікації в команді.

Структура заняття:

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке естафетний біг? Основні дистанції та формати змагань.

Техніка передачі естафетної палички: правильна позиція, темп, координація між учасниками.

Стратегії забігу: вибір оптимального темпу, розподіл сил між учасниками.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки естафетного бігу через відеоматеріали з прикладами професійних команд.

Дискусія:

Обговорення важливості командної взаємодії, психології команди та впливу комунікації на результати.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг, розтяжка, вправи на мобільність).

Вправи на координацію: Виконати вправи на передачу палички, використовуючи предмети (можна використовувати книги, ручки або інші подібні речі) між учасниками (можна влаштувати це як віртуальну естафету).

Техніка бігу: Провести 3−4 повтори бігу на коротку дистанцію (20-30 метрів) з акцентом на передачу естафетної палички під час руху. Кожен учасник має виконати роль як бігуна, так і того, хто передає паличку.

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільний біг або ходьба) та розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування з естафетного бігу на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою естафетного бігу.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання елементів естафетного бігу.

Тема 8 Стрибки у довжину

Стрибки у довжину — це одна з дисциплін легкої атлетики, що вимагає від спортсменів поєднання сили, швидкості, координації та техніки. ¶е не лише фізичний виклик, але й художня складова, адже важливо не лише подолати максимальну дистанцію, а й правильно виконати стрибок. У цьому занятті студенти дізнаються про основи техніки стрибків у довжину, навчаться виконувати базові вправи для покращення своїх навичок та розроблять план тренування для цієї дисципліни.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою стрибків у довжину, розвинути навички стрибка, швидкості та сили, формувати розуміння важливості підготовки і стратегії для досягнення успіху у стрибках у довжину.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити основні принципи техніки стрибків у довжину.
2. Ознайомитися з правилами проведення змагань зі стрибків у довжину.
3. Виконати базові вправи для розвитку сили, швидкості та техніки стрибка в умовах домашнього тренування.
4. Розробити власний план тренування для стрибків у довжину.
5. Провести аналіз власних результатів і техніки виконання.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке стрибки у довжину? Основні технічні етапи: розбіг, відштовхування, політ, приземлення.

Техніка стрибка: важливість правильної техніки, положення тіла та координація рухів.

Стратегії тренування: як розвивати силу і швидкість для стрибків у довжину.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки стрибків у довжину через відеоматеріали з прикладами професійних спортсменів.

Дискусія:

Обговорення ключових аспектів підготовки до стрибків у довжину, важливості розминки і охолодження, а також порад щодо запобігання травмам.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг, розтяжка, вправи на мобільність).

Вправи на розбіг: Виконати 5−10 повторів бігу на коротку дистанцію (10−20 метрів) з акцентом на швидкість і розтяжку.

Вправи на стрибки: Виконати прості стрибки з місця (з відштовхуванням на одній нозі), звертаючи увагу на правильне положення тіла та техніку.

Техніка стрибка: Якщо є можливість, провести спроби стрибка у довжину (можна використовувати віртуальний вимір для фіксації результату).

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільний біг або ходьба) та розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування зі стрибків у довжину на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою стрибків у довжину.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання елементів стрибків у довжину.

Тема 9 Метання списа

Метання списа — це дисципліна легкої атлетики, яка вимагає від спортсмена високої фізичної підготовки, технічних навичок і точної координації. ¶е не лише фізичне зусилля, але й вміння правильно виконати техніку метання, що включає елементи розбігу, відштовхування та польоту. У цьому занятті студенти дізнаються про основи техніки метання списа, навчаться виконувати базові вправи для покращення своїх навичок та розроблять план тренування для цієї дисципліни.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою метання списа, розвинути навички метання, сили, координації та рівноваги, формувати розуміння важливості підготовки і стратегії для досягнення успіху в метанні списа.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити основні принципи техніки метання списа.
2. Ознайомитися з правилами проведення змагань з метання списа.
3. Виконати базові вправи для розвитку сили, швидкості та техніки метання в умовах домашнього тренування.
4. Розробити власний план тренування для метання списа.

5. Провести аналіз власних результатів і техніки виконання.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке метання списа? Основні технічні етапи: розбіг, відштовхування, політ, приземлення.

Техніка метання: правильна позиція, контроль руху, обертання та завершення.

Стратегії тренування: як розвивати силу, швидкість і техніку для метання списа.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки метання списа через відеоматеріали з прикладами професійних спортсменів.

Дискусія:

Обговорення ключових аспектів підготовки до метання списа, важливості розминки і охолодження, а також порад щодо запобігання травмам.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг, розтяжка, вправи на мобільність).

Вправи на розбіг: Виконати 5−10 повторів бігу на коротку дистанцію (10−20 метрів) з акцентом на швидкість та контроль.

Вправи на метання: Використовуючи легкий предмет (наприклад, м'яч або пляшку з водою), виконати 5−10 спроб метання з різних позицій (сидячи, стоячи, зі зміщенням ваги).

Техніка метання: Якщо є можливість, провести спроби метання (можна використовувати віртуальний вимір для фіксації результату).

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільний біг або ходьба) та розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування для метання списа на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою метання списа.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання елементів метання списа.

Тема 10 Метання ядра

Метання ядра — це одна з основних дисциплін легкої атлетики, що вимагає від спортсменів значної сили, технічних навичок і точності. ¶е не лише фізичний виклик, але й вміння правильно виконати техніку метання, яка включає елементи розбігу, відштовхування та польоту. У цьому занятті студенти дізнаються про основи техніки метання ядра, навчаться виконувати базові вправи для покращення своїх навичок і розроблять план тренування для цієї дисципліни.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою метання ядра, розвинути навички метання, сили, координації та точності, формувати розуміння важливості підготовки і стратегії для досягнення успіху в метанні ядра.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити основні принципи техніки метання ядра.
2. Ознайомитися з правилами проведення змагань з метання ядра.
3. Виконати базові вправи для розвитку сили, швидкості та техніки метання в умовах домашнього тренування.
4. Розробити власний план тренування для метання ядра.
5. Провести аналіз власних результатів і техніки виконання.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке метання ядра? Основні технічні етапи: розбіг, відштовхування, політ, приземлення.

Техніка метання: правильна позиція тіла, контроль руху, швидкість відштовхування.

Стратегії тренування: як розвивати силу, швидкість і техніку для метання ядра.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки метання ядра через відеоматеріали з прикладами професійних спортсменів.

Дискусія:

Обговорення ключових аспектів підготовки до метання ядра, важливості розминки і охолодження, а також порад щодо запобігання травмам.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг, розтяжка, вправи на мобільність).

Вправи на розбіг: Виконати 5−10 повторів бігу на коротку дистанцію (10−20 метрів) з акцентом на швидкість та контроль.

Вправи на метання: Використовуючи легкий предмет (наприклад, м'яч або пляшку з водою), виконати 5−10 спроб метання з різних позицій (сидячи, стоячи).

Техніка метання: Якщо є можливість, провести спроби метання (можна використовувати віртуальний вимір для фіксації результату).

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільний біг або ходьба) та розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування для метання ядра на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою метання ядра.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання елементів метання ядра.

Тема 11 Техніка спортивної ходьби

Спортивна ходьба — це одна з олімпійських дисциплін, яка вимагає від спортсменів не лише витривалості, але й точності виконання техніки. Правильна техніка ходьби включає в себе специфічні рухи, які допомагають знизити ризик травм і підвищити ефективність. У цьому занятті студенти ознайомляться з основами техніки спортивної ходьби, навчаться виконувати базові вправи для покращення своїх навичок та розроблять план тренування для цієї дисципліни.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою спортивної ходьби, розвинути навички ходьби, витривалості та координації, формувати розуміння важливості підготовки і стратегії для досягнення успіху в спортивній ходьбі.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити основні принципи техніки спортивної ходьби.
2. Ознайомитися з правилами проведення змагань з спортивної ходьби.
3. Виконати базові вправи для розвитку витривалості, швидкості та техніки ходьби в умовах домашнього тренування.
4. Розробити власний план тренування для спортивної ходьби.
5. Провести аналіз власних результатів і техніки виконання.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке спортивна ходьба? Основні технічні етапи: положення тіла, рухи рук і ніг, дихання.

Техніка спортивної ходьби: правильні рухи, особливості стилю, важливість координації.

Стратегії тренування: як розвивати витривалість, швидкість і техніку для спортивної ходьби.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки спортивної ходьби через відеоматеріали з прикладами професійних спортсменів.

Дискусія:

Обговорення ключових аспектів підготовки до спортивної ходьби, важливості розминки і охолодження, а також порад щодо запобігання травмам.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг, розтяжка, вправи на мобільність).

Вправи на техніку ходьби: Виконати 5−10 хвилин ходьби, зосереджуючи увагу на правильному положенні тіла, русі рук і ніг, диханні.

Ходьба з високими колінами: Виконати вправу, піднімаючи коліна до поясу під час ходьби (5−10 хвилин).

Ходьба з нахилом вперед: Продовжити вправу, намагаючись зберігати баланс і правильну техніку (5−10 хвилин).

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільна ходьба) та розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування для спортивної ходьби на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою спортивної ходьби.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання елементів спортивної ходьби.

Гімнастика

Тема 1 Вступ до гімнастики

Гімнастика є основою багатьох спортивних дисциплін і включає в себе різноманітні рухи, які розвивають гнучкість, силу, координацію та витривалість. ¶е важливий аспект фізичного виховання, що сприяє формуванню гармонійного тіла та розвитку основних рухових навичок. У цьому занятті студенти ознайомляться з основами гімнастики, вивчать базові вправи та принципи, які стануть фундаментом для подальшого освоєння більш складних елементів.

Мета заняття: ознайомити студентів з основами гімнастики, розвинути основні фізичні якості: силу, гнучкість, координацію та витривалість, формувати розуміння важливості гімнастичних вправ для загального фізичного розвитку.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити основні поняття та елементи гімнастики.
2. Ознайомитися з різними видами гімнастики та їх впливом на фізичний стан.
3. Виконати базові гімнастичні вправи в умовах домашнього тренування.
4. Розробити власний план тренування з елементами гімнастики.
5. Провести самоаналіз виконаних вправ і визначити зони для покращення.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке гімнастика? Основні види: художня, спортивна, акробатична та інші.

Значення гімнастики для фізичного розвитку: покращення гнучкості, сили, координації.

Основні елементи гімнастичних вправ: підйоми, розтягування, скручування, балансування.

Відеопрезентація:

Демонстрація базових гімнастичних вправ через відеоматеріали з прикладами професійних спортсменів.

Дискусія:

Обговорення користі гімнастичних вправ для загального фізичного стану, рекомендацій щодо регулярності тренувань та запобігання травмам.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг, розтяжка, вправи на мобільність).

Базові гімнастичні вправи:

Стрибки на місці: 10−15 повторів, зосереджуючи увагу на техніці.

Планка: утримувати положення 20−30 секунд, зосереджуючи увагу на правильному положенні тіла.

Присідання: 10−15 повторів, слідкуючи за технікою.

Нахили вбік: 10 повторів на кожну сторону, зосереджуючи увагу на розтягуванні.

Вправи на гнучкість:

Розтягування рук і ніг: 5−10 хвилин, виконуючи різноманітні розтяжки.

Кошики: 10 повторів, намагаючись зберігати баланс.

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільна ходьба) та розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування з елементами гімнастики на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над базовими гімнастичними вправами.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання елементів гімнастики.

Тема 2 Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Загальна фізична підготовка (ЗФП) є важливою складовою будь-якого спортивного тренування. Вона включає в себе різноманітні фізичні вправи, які сприяють розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. ЗФП є базою для успішного виконання спеціалізованих вправ у різних видах спорту. У цьому занятті студенти ознайомляться з основами ЗФП, виконуватимуть базові вправи та розроблять план тренування для загальної фізичної підготовки.

Мета заняття: ознайомити студентів з основами загальної фізичної підготовки, розвинути основні фізичні якості: силу, витривалість, швидкість і гнучкість, формувати розуміння важливості комплексного підходу до фізичної підготовки.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити основні компоненти загальної фізичної підготовки.
2. Ознайомитися з різними типами вправ, які входять до програми ЗФП.

3. Виконати базові вправи для розвитку фізичних якостей у домашніх умовах.

4. Розробити власний план тренування для загальної фізичної підготовки.

5. Провести самоаналіз виконаних вправ і визначити зони для покращення.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке загальна фізична підготовка? Основні компоненти: сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація.

Значення ЗФП для розвитку спортсменів у різних видах спорту.

Приклади вправ для розвитку кожної з фізичних якостей.

Відеопрезентація:

Демонстрація базових вправ ЗФП через відеоматеріали, зокрема елементи сили, витривалості та гнучкості.

Дискусія:

Обговорення важливості регулярних тренувань для досягнення оптимальних результатів, а також поради щодо уникнення травм під час занять.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг на місці, розтяжка, вправи на мобільність).

Силові вправи:

Присідання: 10−15 повторів.

Віджимання: 5−10 повторів (на колінах або класичні).

Підйоми на прес: 10−15 повторів.

Витривалість:

Біг на місці: 5−10 хвилин з поступовим збільшенням інтенсивності.

Гнучкість:

Розтяжка: 5−10 хвилин, включаючи нахили, повороти і розтяжку основних груп м'язів.

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільна ходьба) та додаткову розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування для загальної фізичної підготовки на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над базовими вправами ЗФП.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання елементів загальної фізичної підготовки.

Тема 3 Основи акробатики: перевороти вперед і назад

Акробатика — це вид спорту, що включає виконання різноманітних трюків, які вимагають гнучкості, сили, координації та контролю над тілом. Одними з основних елементів акробатики є перевороти вперед і назад. ¶і елементи сприяють розвитку фізичних якостей, а також підвищують впевненість у собі та покращують координацію рухів. У цьому занятті студенти ознайомляться з технікою виконання переворотів, навчаться основним правилам безпеки та виконуватимуть вправи, що допоможуть засвоїти ці елементи акробатики.

Мета заняття: ознайомити студентів з основами акробатики та технікою виконання переворотів, розвинути фізичні якості: силу, гнучкість, координацію та рівновагу, формувати усвідомлення важливості безпеки під час виконання акробатичних елементів.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити техніку виконання переворотів вперед і назад.
2. Ознайомитися з основними правилами безпеки під час виконання акробатичних елементів.
3. Виконати базові вправи для підготовки до переворотів.
4. Розробити власний план тренування з акробатики.
5. Провести самоаналіз виконаних вправ і визначити зони для покращення.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке акробатика? Основні елементи: перевороти, стрибки, сальто.

Значення акробатики для розвитку фізичних якостей: гнучкості, сили, координації.

Техніка виконання переворотів: базові положення тіла, основні рухи, контроль за виконанням.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки виконання переворотів вперед і назад через відеоматеріали, зокрема пояснення ключових моментів виконання.

Дискусія:

Обговорення важливості підготовки та розвитку гнучкості для успішного виконання акробатичних елементів.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг на місці, розтяжка, вправи на мобільність).

Вправи для підготовки:

Скручування: 10−15 повторів, щоб підготувати м'язи до переворотів.

Присідання з підйомом на носки: 10−15 повторів для розвитку сили ніг.

Планка: утримувати положення 20−30 секунд для зміцнення м'язів корпусу.

Перевороти вперед:

Вивчення техніки переворотів вперед, виконуючи його на м’якій поверхні (постелі, маті): 5−10 повторів, зосереджуючи увагу на положенні голови, рук і ніг.

Перевороти назад:

Вивчення техніки переворотів назад: 5−10 повторів, акцентуючи увагу на правильному контролі за тілом і безпеки.

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільна ходьба) та додаткову розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування з акробатики на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою переворотів.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання переворотів вперед і назад.

Тема 4 Стійка на руках

Стійка на руках — це один з основних акробатичних елементів, який вимагає гарної сили, гнучкості, рівноваги та координації. Виконання стійки на руках сприяє розвитку м’язів верхньої частини тіла, покращує баланс і контроль над тілом. ¶е також підвищує впевненість у своїх силах та можливостях. У даному занятті студенти ознайомляться з технікою виконання

стійки на руках, навчаться основним правилам безпеки та виконуватимуть вправи для підготовки до цього елемента.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою виконання стійки на руках, розвинути фізичні якості: силу, гнучкість, координацію та рівновагу, формувати усвідомлення важливості безпеки під час виконання акробатичних елементів.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити техніку виконання стійки на руках.
2. Ознайомитися з основними правилами безпеки під час виконання акробатичних елементів.
3. Виконати базові вправи для підготовки до стійки на руках.
4. Розробити власний план тренування для освоєння стійки на руках.
5. Провести самоаналіз виконаних вправ і визначити зони для покращення.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке стійка на руках? Її значення в акробатиці та фізичному вихованні.

Основні компоненти: сила рук, баланс, координація.

Техніка виконання: положення тіла, розподіл ваги, дихання.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки виконання стійки на руках через відеоматеріали, зокрема пояснення ключових моментів виконання.

Дискусія:

Обговорення важливості підготовки та розвитку сили і гнучкості для успішного виконання стійки на руках.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг на місці, розтяжка, вправи на мобільність).

Вправи для підготовки:

Віджимання: 10−15 повторів для зміцнення м’язів рук і плечей.

Планка: утримувати положення 20−30 секунд для зміцнення м’язів корпусу.

Стійка на плечах: 5−10 повторів для розвитку сили та контролю.

Основна вправа: Стійка на руках:

Підготовка до стійки на руках: виконання стійки на руках біля стіни для підтримки. Практикувати положення тіла та баланс. 5−10 повторів.

Для тих, хто впевнений, можна спробувати стійку на руках без підтримки (на м’якій поверхні): 3−5 повторів, зосереджуючи увагу на балансуванні та контролі.

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільна ходьба) та додаткову розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування для освоєння стійки на руках на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою виконання стійки на руках.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання стійки на руках.

Тема 5 Гімнастичні стрибки

Гімнастичні стрибки є важливим елементом у гімнастиці, який включає в себе різноманітні технічні рухи, що виконуються з використанням сили, гнучкості та координації. ¶і стрибки сприяють розвитку фізичних якостей, покращують баланс і контроль над тілом, а також є основою для багатьох складніших акробатичних елементів. У цьому занятті студенти ознайомляться з технікою виконання гімнастичних стрибків, виконуватимуть базові вправи для розвитку необхідних фізичних якостей та розроблять план тренування для освоєння цих елементів.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою виконання гімнастичних стрибків, розвинути фізичні якості: силу, гнучкість, координацію та витривалість, формувати усвідомлення важливості безпеки під час виконання гімнастичних елементів.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити техніку виконання основних гімнастичних стрибків.
2. Ознайомитися з основними правилами безпеки під час виконання гімнастичних вправ.
3. Виконати базові вправи для підготовки до гімнастичних стрибків.
4. Розробити власний план тренування з акробатики.
5. Провести самоаналіз виконаних вправ і визначити зони для покращення.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке гімнастичні стрибки? Основні типи стрибків: стрибки вгору, вперед, назад, у довжину.

Значення гімнастичних стрибків для розвитку фізичних якостей: гнучкості, сили, координації, швидкості.

Техніка виконання: правильне положення тіла, розподіл ваги, дихання.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки виконання гімнастичних стрибків через відеоматеріали, зокрема пояснення ключових моментів виконання.

Дискусія:

Обговорення важливості підготовки та розвитку гнучкості та сили для успішного виконання гімнастичних стрибків.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг на місці, розтяжка, вправи на мобільність).

Вправи для підготовки:

Присідання з підйомом на носки: 10−15 повторів для розвитку сили ніг.

Віджимання: 5−10 повторів для зміцнення м'язів рук і плечей.

Стрибки на місці: 10−15 повторів для розігріву м'язів і підготовки до стрибків.

Основні гімнастичні стрибки:

Стрибок у довжину з місця: 5−10 повторів, акцентуючи увагу на техніці приземлення.

Стрибок у висоту: 5−10 повторів з м’якою опорою (можна використовувати подушки або мати).

Сальто вперед та назад (при можливості): на м’якій поверхні, 3−5 повторів, зосереджуючи увагу на контролі за тілом.

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільна ходьба) та додаткову розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування з гімнастичних стрибків на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення:

Відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою виконання гімнастичних стрибків.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання стрибків.

Тема 6 Вправи з гімнастичною палицею

Вправи з гімнастичною палицею є ефективним засобом для розвитку сили, гнучкості, координації та витривалості. Використання палиці дозволяє різноманітити тренування та покращити технічну майстерність виконання багатьох гімнастичних елементів. Палиця також служить додатковим обтяженням, що підвищує інтенсивність тренувань. У цьому занятті студенти ознайомляться з базовими вправами, які можна виконувати з гімнастичною палицею, навчаться техніці виконання та розглянуть правила безпеки.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними вправами з гімнастичною палицею, розвинути фізичні якості: силу, гнучкість, координацію та витривалість, формувати усвідомлення важливості безпеки під час виконання вправ.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити техніку виконання базових вправ з гімнастичною палицею.
2. Ознайомитися з основними правилами безпеки під час виконання вправ.
3. Виконати базові вправи з палицею.
4. Розробити власний план тренування з використанням гімнастичної палиці.
5. Провести самоаналіз виконаних вправ та визначити зони для покращення.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке гімнастична палиця? Її значення у фізичній культурі та спортивній гімнастиці.

Переваги використання палиці: розвиток м’язової сили, поліпшення координації, гнучкості.

Важливість техніки виконання вправ та безпеки.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки виконання базових вправ з палицею (наприклад, обертання, нахили, стрибки) через відеоматеріали.

Дискусія:

Обговорення технічних моментів виконання вправ і важливості підготовки для запобігання травмам.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг на місці, розтяжка, вправи на мобільність).

Вправи з гімнастичною палицею:

Обертання палиці над головою: 10−-15 повторів.

Нахили вперед з палицею: 10−15 повторів, утримуючи спину прямо.

Стрибки з палицею в руках: 5−10 повторів, звертаючи увагу на техніку приземлення.

Вправи на координацію: Зробити 5−10 повторів стрибків в сторони, тримаючи палицю в руках.

Вправа на гнучкість: Сидячи, розвести ноги та виконувати нахили з палицею до кожної ноги по 5−10 повторів.

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільна ходьба) та додаткову розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування з використанням гімнастичної палиці на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою виконання вправ з гімнастичною палицею.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання вправ.

Тема 7 Вправи з обручем

Вправи з обручем є популярною формою фізичної активності, яка сприяє розвитку координації, гнучкості, сили та витривалості. Використання обручів в тренуванні дозволяє покращити моторні навички, спалювати калорії, а також підвищувати загальний фізичний стан. ¶ей вид вправи може бути адаптований для людей різного віку та рівня підготовленості, що робить його універсальним. У цьому занятті студенти ознайомляться з базовими вправами з обручем, навчаться правильно виконувати техніку та розглянуть важливість безпеки під час тренувань.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними вправами з обручем, розвинути фізичні якості, координацію, гнучкість, силу та витривалість. формувати усвідомлення важливості безпеки під час виконання вправ.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити техніку виконання базових вправ з обручем.
2. Ознайомитися з основними правилами безпеки під час виконання вправ.
3. Виконати базові вправи з обручем.
4. Розробити власний план тренування з використанням обруча.

5. Провести самоаналіз виконаних вправ та визначити зони для покращення.

Структура заняття:

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке обруч? Його значення в фізичній культурі та фітнесі.

Переваги використання обруча: розвиток м’язової сили, координації, гнучкості та витривалості.

Важливість техніки виконання вправ та безпеки.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки виконання базових вправ з обручем (крутіння обруча на талії, рухи руками та ногами, стрибки через обруч) через відеоматеріали.

Дискусія:

Обговорення технічних моментів виконання вправ і важливості підготовки для запобігання травмам.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг на місці, розтяжка, вправи на мобільність).

Вправи з обручем:

Крутіння обруча на талії: 5−10 хвилин, поступово збільшуючи швидкість.

Вправа на руках: Піднімання обруча над головою і його обертання, 10−15 повторів.

Стрибки через обруч: Розкласти обруч на підлозі і виконувати стрибки через нього, 5−10 повторів.

Крутіння обруча на ногах: Залишаючи обруч на стегнах, виконати нахили в сторони, 10−15 повторів.

Скомбіновані рухи: Крутіння обруча на талії з одночасними рухами руками (піднімання і опускання), 5−10 хвилин.

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільна ходьба) та додаткову розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування з використанням обруча на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою виконання вправ з обручем.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання вправ.

Тема 8 Комбіновані вправи зі стрічкою

Комбіновані вправи зі стрічкою є важливим елементом фізичної культури, які допомагають розвивати силу, гнучкість, координацію та витривалість. Використання стрічки у тренуваннях дозволяє різноманітити заняття та активно залучити різні групи м'язів. ¶ей вид вправ може бути адаптований для різних рівнів підготовленості і віку. У даному занятті студенти ознайомляться з основними комбінованими вправами зі стрічкою, навчаться правильно виконувати техніку і розглянуть важливість безпеки під час тренувань.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними комбінованими вправами зі стрічкою, розвинути фізичні якості: силу, гнучкість, координацію та витривалість, формувати усвідомлення важливості безпеки під час виконання вправ.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити техніку виконання базових комбінованих вправ зі стрічкою.
2. Ознайомитися з основними правилами безпеки під час виконання вправ.
3. Виконати базові комбіновані вправи зі стрічкою.
4. Розробити власний план тренування з використанням стрічки.
5. Провести самоаналіз виконаних вправ та визначити зони для покращення.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке стрічка для фізичних вправ? Її значення у фізичній культурі та фітнесі.

Переваги використання стрічки: розвиток м’язової сили, поліпшення координації та витривалості.

Важливість техніки виконання вправ та безпеки.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки виконання базових комбінованих вправ зі стрічкою (рухи рук і ніг, обертання, стрибки) через відеоматеріали.

Дискусія:

Обговорення технічних моментів виконання вправ і важливості підготовки для запобігання травмам.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5–10 хвилин загальної розминки (легкий біг на місці, розтяжка, вправи на мобільність).

Комбіновані вправи зі стрічкою:

Станова тяга зі стрічкою: Витягування стрічки, стоячи на ній ногами, 10–15 повторів.

Присідання з обтяженням: Стрічка підведена до плечей, виконувати присідання, 10–15 повторів.

Тяга стрічки до грудей: Сидячи або стоячи, підтягувати стрічку до грудей, 10–15 повторів.

Обертання торса: Закріпити стрічку за спиною, виконувати обертання в сторони, 10–15 повторів.

Стрибки з стрічкою: Виконувати стрибки з обертань, 5–10 повторів.

Охолодження: Провести 5–10 хвилин охолодження (повільна ходьба) та додаткову розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1–2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування з використанням стрічки на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою виконання комбінованих вправ зі стрічкою.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання вправ.

Тема 9 Вправи на гімнастичних брусах

Вправи на гімнастичних брусах є одним із основних елементів спортивної гімнастики, які розвивають силу, гнучкість, координацію та техніку. Гімнастичні бруси дозволяють виконувати різноманітні елементи, що сприяють загальному фізичному розвитку. ¶е заняття дасть студентам можливість ознайомитися з основними вправами на брусах, навчитися правильній техніці виконання, а також зрозуміти важливість безпеки під час тренувань.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними вправами на гімнастичних брусах, розвинути фізичні якості: силу, гнучкість, координацію та баланс, формувати усвідомлення важливості безпеки під час виконання вправ.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити техніку виконання базових вправ на гімнастичних брусах.
2. Ознайомитися з основними правилами безпеки під час виконання вправ.
3. Виконати базові вправи на гімнастичних брусах.

4. Розробити власний план тренування з використанням гімнастичних брусів.

5. Провести самоаналіз виконаних вправ та визначити зони для покращення.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке гімнастичні бруси? Їх значення у спортивній гімнастиці.

Переваги виконання вправ на брусах: розвиток сили верхньої частини тіла, гнучкості та координації.

Важливість техніки виконання вправ та безпеки.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки виконання базових вправ на брусах (підйоми, стійки, перевороти) через відеоматеріали.

Дискусія:

Обговорення технічних моментів виконання вправ і важливості підготовки для запобігання травмам.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5–10 хвилин загальної розминки (легкий біг на місці, розтяжка, вправи на мобільність).

Вправи на гімнастичних брусах:

Підйом на бруси: Виконати 5–10 підйомів на бруси, зосередившись на техніці.

Стійка на руках на брусах: Утримати стійку на руках на брусах 10–20 секунд.

Переверти: Виконати 5–10 переворотів з брусів на землю.

Кліщова стійка: Утримати позицію «кліщова стійка» на брусах 10–20 секунд.

Тренування на баланс: Пройти по брусах, намагаючись зберегти рівновагу.

Охолодження: Провести 5–10 хвилин охолодження (повільна ходьба на місці) та додаткову розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1–2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування з використанням гімнастичних брусів на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою виконання вправ на гімнастичних брусах.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання вправ.

Тема 10 Комбіновані вправи на гімнастичному килимі

Комбіновані вправи на гімнастичному килимі є важливою складовою фізичної підготовки, що дозволяє розвивати гнучкість, силу, координацію, витривалість та баланс. Використання гімнастичного килима створює сприятливі умови для виконання різноманітних вправ, які можна адаптувати під різний рівень підготовленості. У цьому занятті студенти ознайомляться з базовими комбінованими вправами на гімнастичному килимі, навчаться правильно виконувати техніку і розглянуть важливість безпеки під час тренувань.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними комбінованими вправами на гімнастичному килимі, розвинути фізичні якості: гнучкість, силу, координацію та витривалість, формувати усвідомлення важливості безпеки під час виконання вправ.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити техніку виконання базових комбінованих вправ на гімнастичному килимі.
2. Ознайомитися з основними правилами безпеки під час виконання вправ.
3. Виконати базові комбіновані вправи на гімнастичному килимі.
4. Розробити власний план тренування з використанням гімнастичного килима.
5. Провести самоаналіз виконаних вправ та визначити зони для покращення.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Що таке гімнастичний килим? Його значення у фізичній культурі та гімнастиці.

Переваги використання гімнастичного килима: забезпечення безпеки, комфорт під час виконання вправ, можливість розвитку різних фізичних якостей.

Важливість техніки виконання вправ та безпеки.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки виконання базових комбінованих вправ на гімнастичному килимі (перевороти, стрибки, елементи акробатики) через відеоматеріали.

Дискусія:

Обговорення технічних моментів виконання вправ і важливості підготовки для запобігання травмам.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг на місці, розтяжка, вправи на мобільність).

Комбіновані вправи на гімнастичному килимі:

Переверти вперед: Виконати 5−10 перевертів вперед, звертаючи увагу на техніку приземлення.

Переверти назад: Виконати 5−10 перевертів назад, звертаючи увагу на м'якість рухів.

Стрибки з приземленням: Виконати стрибки вгору з приземленням на килим, 5−10 повторів.

Стійка на руках: Виконати стійку на руках на килимі, утримувати 10−20 секунд.

Елементи акробатики: Виконати елементи, такі як «колесо» або «фляк», 5−10 повторів.

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (повільна ходьба на місці) та додаткову розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє простий план тренування з використанням гімнастичного килима на тиждень, включаючи дні тренувань, інтенсивність і види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над технікою виконання комбінованих вправ на гімнастичному килимі.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання вправ.

Тема 11 Комплекс вправ для розвитку сили та витривалості

Сила та витривалість є ключовими фізичними якостями, які необхідні для успішного виконання багатьох видів спорту та фізичної активності. Розвиток цих якостей допомагає підвищити загальний рівень фізичної підготовленості, покращує функціонування серцево-судинної системи і зміцнює м'язи. У цьому занятті студенти ознайомляться з комплексом вправ, спрямованих на

розвиток сили та витривалості, які можна виконувати дистанційно без спеціального обладнання.

Мета заняття: ознайомити студентів з основами розвитку сили та витривалості, розвинути фізичні якості: силу, витривалість та координацію, навчити виконувати базові вправи правильно та безпечно.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити техніку виконання основних вправ для розвитку сили та витривалості.
2. Ознайомитися з принципами тренування сили та витривалості.
3. Виконати комплекс вправ для розвитку сили та витривалості.
4. Розробити власний план тренування з урахуванням індивідуальних потреб.
5. Провести самоаналіз виконаних вправ та визначити зони для покращення.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Визначення сили та витривалості.

Чому важливо розвивати ці фізичні якості в рамках фізичної культури та спорту.

Принципи тренування сили та витривалості: прогресивність, варіативність, регулярність.

Відеопрезентація:

Демонстрація техніки виконання базових вправ для розвитку сили та витривалості (присідання, віджимання, планка, випади, стрибки) через відеоматеріали.

Дискусія:

Обговорення важливості правильного виконання вправ для уникнення травм.

2. Практична частина:

Завдання для самостійного виконання:

Розминка: 5−10 хвилин загальної розминки (легкий біг на місці, динамічна розтяжка).

Комплекс вправ:

Присідання: 3 підходи по 10−15 повторів.

Віджимання: 3 підходи по 8−12 повторів.

Випади: 3 підходи по 10 повторів на кожну ногу.

Планка: Утримати позицію 30−60 секунд.

Стрибки на місці: 3 підходи по 15−20 повторів.

Охолодження: Провести 5−10 хвилин охолодження (легка ходьба на місці) та статичну розтяжку.

3. Підсумкова частина:

Звіт про виконання вправ:

Студенти пишуть короткий звіт (1−2 сторінки) про виконані вправи, їх результати, враження та труднощі, з якими стикалися.

Презентація тренувального плану:

Кожен студент розробляє план тренування з урахуванням індивідуальних потреб та цілей, включаючи частоту, інтенсивність та види вправ.

Обговорення: відгуки, запитання та рекомендації.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити працювати над виконанням комплексних вправ для розвитку сили та витривалості.

Підготуватися до практичного заняття з демонстрації виконання вправ.

Баскетбол

Тема 1. Вступ до баскетболу

Мета заняття: ознайомити студентів із основами баскетболу, зокрема правилами гри, основними технічними елементами (передачі, ведення, кидки), та формувати первинні навички командної взаємодії. Розвивати фізичні якості, необхідні для гри у баскетбол, а також сприяти усвідомленню значення фізичної активності для здорового способу життя.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з основними правилами баскетболу та принципами гри.
2. Вивчити базові технічні елементи: передачі, ведення м’яча, кидки в кошик.
3. Виконати серію вправ для вдосконалення техніки ведення м’яча і кидків у домашніх умовах.
4. Розробити власний тренувальний план з баскетболу на тиждень.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Баскетбол − це популярна командна гра, яка вимагає координації, швидкості та командної роботи. Під час теоретичної частини студенти дізнаються про історію баскетболу, основні правила (розміри майданчика, тривалість гри, кількість гравців), а також про ключові технічні елементи. Використовуватимуться відеоматеріали для демонстрації техніки ведення, передач та кидків.

2. Практична частина:

1. Виконати 10−15 хвилинну вправу на ведення м’яча, змінюючи руки, швидкість і напрямок.

2. Зробити 10−20 кидків у кошик (або імпровізований цільовий об’єкт) з різних відстаней.

3. Виконати серію передач із партнером (або об стіну, якщо немає партнера), зосереджуючи увагу на точності.

4. Зробити вправу на стрибки, імітуючи спробу заблокувати кидок.

3. Підсумкова частина:

Студенти готують звіт про виконані вправи, в якому описують технічні елементи, результати і складнощі, з якими вони стикнулися. Окрім того, вони розробляють простий тренувальний план на тиждень, який включає вдосконалення навичок ведення, передач і кидків. ¶і звіти презентуються на наступному занятті для обговорення та обміну досвідом.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки виконання основних елементів баскетболу, підготувати демонстрацію технічних навичок на практичному занятті.

Тема 2 Техніка ведення м'яча

Мета заняття: ознайомити студентів з основами техніки ведення м'яча у баскетболі, навчити правильно виконувати різні варіанти ведення м'яча (низьке, середнє, високе) та розвивати координацію рухів, спритність і контроль над м'ячем у динамічних ситуаціях. Сформувати розуміння важливості правильного ведення м'яча для успішної гри у баскетбол.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з видами ведення м'яча (низьке, середнє, високе) та принципами їх виконання.

2. Виконати серію вправ для вдосконалення техніки ведення м'яча на місці та в русі.

3. Навчитися змінювати швидкість і напрямок ведення м'яча під час руху.

4. Розробити індивідуальний комплекс вправ для вдосконалення техніки ведення м'яча.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Ведення м'яча — це один із ключових технічних елементів баскетболу, що дозволяє гравцеві пересуватися з м'ячем по майданчику, обходити суперників та створювати сприятливі умови для кидка або передачі. Студенти дізнаються про види ведення м'яча (низьке — для захисту від суперника, середнє — для маневрування, високе — для швидкого пересування), правильну техніку виконання, а також типові помилки, яких слід уникати.

2. Практична частина:

Розминка: підготовчі вправи для рук та пальців, що включають передавання м'яча між руками, контроль м'яча на місці.

Основні вправи:

Ведення м'яча на місці низьким, середнім і високим способами, змінюючи руки.

Пересування з м'ячем: ведення м'яча по прямій, зигзагом, із зміною швидкості.

Виконання вправи «Захист м'яча»: ведення з захистом м'яча від уявного суперника.

Комбінація вправ: ведення м'яча з різними способами, завершуючи кидком у кошик (за наявності обладнання).

Закріплення: гра в парах на ведення м'яча зі спробами суперника перехопити м'яч.

3. Підсумкова частина:

Студенти готують звіт про виконані вправи, у якому описують свої результати, досягнення та труднощі. Відбувається обговорення, де кожен студент ділиться своїми враженнями та отримує рекомендації для вдосконалення техніки. Наприкінці заняття викладач надає індивідуальні рекомендації для подальшого тренування.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки ведення м'яча, зосереджуючи увагу на контролі м'яча під час руху та зміні напрямків. Підготувати демонстрацію індивідуального комплексу вправ із ведення м'яча для практичного заняття.

Тема 3 Передачі м'яча

Мета заняття: ознайомити студентів із технікою виконання передач м'яча у баскетболі, навчити основним видам передач (від грудей, від плеча, знизу, за спиною) та розвивати точність, швидкість і координацію рухів. Сформувати вміння використовувати передачі для ефективної командної гри.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Вивчити техніку виконання основних видів передач м'яча у баскетболі.
2. Виконати вправи для вдосконалення точності і сили передач у парах та в групах.
3. Навчитися виконувати передачі у русі з урахуванням ігрових ситуацій.
4. Розробити індивідуальний тренувальний план для вдосконалення передач м'яча.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми: Передачі м'яча — це базовий технічний елемент у баскетболі, що забезпечує швидкий і точний рух м'яча між гравцями, сприяючи організації атак і захисту. Під час теоретичної частини студенти дізнаються про різновиди передач (від грудей, від плеча, знизу, за спиною), технічні особливості виконання кожної з них, а також основні помилки, яких

потрібно уникати. Також розглядається значення передач для командної взаємодії.

2. Практична частина:

Розминка: вправи для підготовки м'язів рук та кистей, включаючи передачі м'яча на місці, контроль та утримання.

Основні вправи:

1. Передачі м'яча від грудей у парах на точність, поступово збільшуючи відстань.
2. Виконання передачі від плеча з акцентом на швидкість і точність.
3. Передачі у русі: студенти виконують передачі під час бігу, змінюючи напрямок і швидкість.
4. Гра «захист м'яча»: у групах виконуються передачі з умовою уникнення перехоплення суперником.

Закріплення: міні-гру 3х3 із акцентом на передачі та збереження контролю над м'ячем.

3. Підсумкова частина:

Студенти готують короткий звіт про виконані вправи, описуючи їх успішність, труднощі та власний прогрес. Обговорення відбувається у групі, кожен отримує зворотний зв'язок від викладача та одногрупників, а також рекомендації для подальшого вдосконалення техніки.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки передач, приділяючи увагу точності та швидкості під час виконання вправ у русі. Підготувати презентацію або демонстрацію виконання різних видів передач у парі.

Тема 4 Кидки м'яча в кільце

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою виконання кидків м'яча в кільце, навчити основним видам кидків (з місця, у стрибку, після ведення), а також розвивати точність, силу і координацію рухів. Формувати вміння ефективно виконувати кидки під час ігрових ситуацій і розуміння важливості точності для досягнення успіху у баскетболі.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з технікою виконання основних видів кидків м'яча в кільце.
2. Виконати серію вправ для вдосконалення техніки кидків з місця та в русі.
3. Навчитися виконувати кидки після ведення та під час ігрових ситуацій.
4. Розробити індивідуальний план тренувань для вдосконалення техніки кидків.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Кидки м'яча в кільце — це ключовий технічний елемент у баскетболі, від якого залежить результат гри. Існують різні види кидків, що використовуються залежно від ігрової ситуації: кидки з місця, у стрибку, зі штрафної лінії, після ведення. Під час теоретичної частини студенти дізнаються про правильне положення рук і тіла, техніку випуску м'яча та нюанси виконання кожного виду кидка.

2. Практична частина:

Розминка: вправи з м'ячем для розігріву рук, пальців і зап'ястків.

Основні вправи:

Виконання 10–20 кидків з місця на різній відстані від кільця.

Виконання кидків у русі після ведення м'яча (серія вправ: лівою і правою рукою).

Кидки зі штрафної лінії, звертаючи увагу на положення корпусу та техніку випуску м'яча.

Виконання кидків у стрибку з різних точок на майданчику.

Закріплення: гра на точність: студенти виконують кидки з різних зон на майданчику, змагаючись за найкращий результат.

3. Підсумкова частина:

Студенти готують короткий звіт про виконані вправи, описуючи свої успіхи та труднощі, а також вказують кількість точних кидків із загальної кількості. На завершення заняття проводиться обговорення результатів, студенти отримують рекомендації для вдосконалення техніки, а також планують наступні етапи тренувань.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки виконання кидків, звертаючи увагу на правильну траєкторію м'яча і техніку випуску. Підготувати демонстрацію серії кидків (з місця, у русі, зі штрафної лінії) для наступного заняття.

Тема 5 Техніка гри в нападі

Мета заняття: навчити студентів основним технічним прийомам гри в нападі, включаючи ведення, передачі, кидки та переміщення без м'яча. Сформувати вміння організовувати нападальні дії у команді, покращити взаємодію між гравцями та розвивати тактичне мислення для створення ефективних атак.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з основними прийомами техніки гри в нападі: ведення, передачі, кидки та переміщення без м'яча.

2. Виконати серію вправ для вдосконалення координації і швидкості виконання атакувальних дій.

3. Навчитися працювати у команді для створення ефективних атак, використовуючи комбінації.

4. Розробити індивідуальний план тренувань для вдосконалення гри в нападі.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Напад у баскетболі передбачає активну взаємодію між гравцями, спрямовану на створення можливостей для результативних атак. Під час теоретичної частини студенти дізнаються про основні технічні елементи нападу, такі як правильне ведення м'яча для обходу захисту, точні передачі для швидкого пересування м'яча, кидки з різних позицій, а також тактику переміщення без м'яча для створення вільних зон.

Практична частина:

Розминка: вправи для загального розігріву, включаючи ведення м'яча з зміною напрямку та швидкості, передачі у парах.

Основні вправи:

Вправи на ведення м'яча в умовах обмеженого простору, щоб розвивати контроль і спритність.

Виконання передач і кидків у парах та трійках, з акцентом на швидкість і точність.

Переміщення без м'яча: студенти відпрацьовують тактичні дії для створення вільних зон і отримання м'яча.

Комбінації в нападі: студенти у групах виконують прості атакувальні схеми (наприклад, «двійки» або «трикутник»).

Закріплення: міні-гра 3х3, у якій акцент робиться на командній взаємодії та використанні технічних елементів нападу.

3. Підсумкова частина:

Студенти готують короткий звіт про виконані вправи, де описують свої успіхи, труднощі та отримані результати. Відбувається обговорення з викладачем і групою, студенти отримують рекомендації щодо подальшого вдосконалення техніки гри в нападі. На завершення визначаються пріоритети для індивідуальної та командної підготовки.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки гри в нападі, зосереджуючи увагу на ефективності передач, ведення і тактичних переміщень. Підготувати демонстрацію однієї з атакувальних комбінацій у команді.

Тема 6 Техніка гри в захисті

Мета заняття: навчити студентів основам техніки гри в захисті, зокрема основним прийомам індивідуального та командного захисту. Розвивати вміння ефективно блокувати атаки суперника, працювати у захисній стійці,

правильно пересуватися майданчиком і взаємодіяти з партнерами для організації командної оборони.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з технікою індивідуального захисту, включаючи захисну стійку, переміщення і перехоплення м'яча.

2. Виконати вправи для вдосконалення швидкості та реакції у захисних діях.

3. Навчитися ефективно працювати у командному захисті, застосовуючи взаємодію з партнерами.

4. Розробити індивідуальний план тренувань для вдосконалення техніки гри в захисті.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Гра в захисті є невід'ємною складовою успішного баскетболу. Захист включає як індивідуальні дії (захисна стійка, переміщення, блокування), так і командну роботу (зональний захист, персональний захист). Під час теоретичної частини студенти дізнаються про основні прийоми гри в захисті, правильне положення тіла, техніку переміщення без порушення правил, а також тактичні схеми захисту у різних ігрових ситуаціях.

2. Практична частина:

Розминка: вправи на розвиток швидкості та реакції, включаючи короткі ривки, зміну напрямку і стрибки.

Основні вправи:

Відпрацювання захисної стійки: правильне положення тіла, низька стійка, розташування рук.

Переміщення у захисті: вправи на бічний рух і утримання позиції перед суперником.

Вправи на перехоплення м'яча: швидка реакція на передачу суперника.

Командні вправи: зональний і персональний захист у групах із трьох-чотирьох гравців.

Закріплення: міні-гра 3х3 з акцентом на захист, де основним критерієм є успішність блокувань, перехоплень і утримання суперника.

3. Підсумкова частина:

Студенти готують короткий звіт про виконані вправи, в якому описують свої результати, труднощі і вдосконалення. Викладач надає індивідуальні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності захисних дій. Наприкінці заняття проводиться обговорення з групою, а також оцінка успіхів у відпрацюванні техніки гри в захисті.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки гри в захисті, зосереджуючи увагу на швидкості переміщення і тактичній взаємодії у командному захисті.

Підготувати демонстрацію зонального або персонального захисту у складі міні-команди.

Тема 7 Командна тактика в нападі

Мета заняття: навчити студентів основам командної тактики в нападі, ознайомити із принципами організації атакувальних дій у команді, зокрема розіграшем комбінацій та використанням простору. Розвивати вміння аналізувати ігрові ситуації, взаємодіяти з партнерами та ефективно застосовувати тактичні схеми в умовах гри.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з основними принципами командної тактики в нападі, включаючи розташування гравців і створення вільних зон.
2. Виконати вправи для відпрацювання базових атакувальних комбінацій.
3. Навчитися швидко приймати рішення в умовах ігрової ситуації та взаємодіяти з партнерами.
4. Розробити та презентувати власну просту атакувальну комбінацію для використання у командній грі.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Командна тактика в нападі полягає у раціональному використанні майданчика та ефективній взаємодії між гравцями для створення можливостей для результативного завершення атаки. Основними елементами тактики нападу є переміщення без м'яча, взаємозаміна гравців, екранування та розіграш комбінацій. У теоретичній частині студенти ознайомляться з видами атак (швидкий напад, позиційна атака), принципами створення вільних зон та розіграшу простих комбінацій.

Практична частина:

Розминка: вправи для розвитку швидкості та координації, включаючи короткі ривки, передачі м'яча у русі та ведення.

Основні вправи:

Відпрацювання базових тактичних прийомів: екранування, переміщення без м'яча, взаємозаміна гравців.

Розіграш простої атакувальної комбінації (наприклад, «пік-н-рол»).

Гра у парах та трійках для відпрацювання взаємодії у нападі.

Моделювання ігрових ситуацій: студенти застосовують комбінації у міні-гру (3х3 або 5х5).

Закріплення: міні-гра з акцентом на застосування тактичних прийомів нападу, оцінка ефективності дій гравців.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення командної тактики в нападі, приділяючи увагу взаємодії між гравцями та точності виконання комбінацій. Підготувати демонстрацію розіграшу однієї з атакувальних схем у складі команди.

3. Підсумкова частина:

Студенти готують звіт, у якому описують виконані вправи, труднощі та досягнення, отримані під час заняття. Відбувається обговорення результатів заняття, викладач надає рекомендації для вдосконалення командної гри в нападі та оцінює активність і успішність студентів під час виконання практичних завдань.

Тема 8 Командна тактика в захисті

Мета заняття: навчити студентів основам командної тактики в захисті, включаючи зональний та персональний захист. Розвивати вміння працювати злагоджено у команді, взаємодіяти з партнерами для блокування атак суперника та ефективно застосовувати захисні тактичні схеми у грі.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з основними принципами командної тактики в захисті, зокрема зонального та персонального захисту.
2. Виконати вправи для вдосконалення комунікації і координації дій між гравцями у захисті.
3. Навчитися розподіляти ролі у захисних схемах залежно від ігрової ситуації.
4. Розробити та презентувати власну просту тактичну схему захисту для команди.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Командна тактика в захисті передбачає спільні дії гравців для протидії атакам суперника. Основні види захисних тактик включають персональний захист, де кожен гравець відповідає за конкретного суперника, і зональний захист, де гравці захищають певні ділянки майданчика. У теоретичній частині студенти ознайомляться з перевагами і недоліками кожної тактики, принципами розподілу ролей і правилами комунікації між гравцями під час гри.

2. Практична частина:

Розминка: вправи на розвиток реакції, швидкості та координації, включаючи короткі ривки, зміни напрямку та стрибки.

Основні вправи:

Відпрацювання персонального захисту: кожен гравець прикриває свого суперника, зберігаючи правильну дистанцію і позицію.

Зональний захист: студенти тренують переміщення у зоні, з акцентом на перекриття проходів і передач.

Вправи на комунікацію: студенти вчаться обмінюватися інформацією між собою під час захисту.

Моделювання ігрових ситуацій: у групах виконуються захисні дії з використанням обраних тактичних схем.

Закріплення: міні-гра 3х3 або 5х5 з акцентом на захисну тактику, де оцінюється здатність команди злагоджено працювати у захисті.

3. Підсумкова частина:

Студенти готують звіт про виконані вправи, в якому аналізують свої досягнення, труднощі та успіхи у відпрацюванні захисних дій. На завершення викладач оцінює активність студентів, надає індивідуальні рекомендації щодо вдосконалення техніки та взаємодії у захисті, а також визначає напрями для подальшого розвитку команди.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення командної тактики в захисті, звертаючи увагу на комунікацію між гравцями і швидкість переміщення у зоні. Підготувати демонстрацію обраної тактичної схеми захисту у командній грі.

Тема 9 Фізична підготовка баскетболіста

Мета заняття: навчити студентів основам фізичної підготовки баскетболіста, ознайомити з комплексами вправ, спрямованими на розвиток витривалості, швидкості, сили, гнучкості та координації. Сформувати розуміння важливості фізичної підготовки для досягнення успіху у грі та збереження фізичного здоров'я.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з основними фізичними якостями, які необхідні баскетболісту.
2. Виконати комплекс вправ для розвитку сили, витривалості, швидкості та координації.
3. Навчитися використовувати підготовчі вправи для розігріву перед грою.
4. Розробити індивідуальний план фізичної підготовки для вдосконалення необхідних якостей.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Фізична підготовка є основою для успішної гри у баскетбол. Баскетболіст потребує високого рівня витривалості для тривалих ігрових епізодів, швидкості для обігравання суперників, сили для боротьби під кільцем, гнучкості для уникнення травм та координації для точного виконання технічних прийомів. У

теоретичній частині студенти ознайомляться з видами фізичних вправ, які використовуються у баскетболі, та принципами побудови тренувального процесу.

2. Практична частина:

Розминка: комплекс вправ для розігріву м’язів та суглобів, включаючи легкий біг, стрибки та вправи на мобільність.

Основні вправи:

Розвиток сили: вправи з власною вагою (присідання, віджимання, планка).

Розвиток витривалості: біг на середні дистанції або інтервальні забіги.

Розвиток швидкості: короткі ривки з різким стартом та зміною напрямку.

Розвиток координації: вправи з м'ячем, наприклад, ведення з одночасними стрибками або поворотами.

Закріплення: серія ігрових вправ, спрямованих на одночасний розвиток фізичних якостей (наприклад, естафети з м'ячем).

3. Підсумкова частина:

Студенти готують короткий звіт про виконані вправи, у якому аналізують свої успіхи та складнощі під час виконання фізичних завдань. Викладач надає зворотний зв’язок, відзначає прогрес і пропонує індивідуальні рекомендації для подальшого розвитку фізичної підготовки баскетболіста. Заняття завершується обговоренням важливості регулярних тренувань та здорового способу життя.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення фізичних якостей, виконуючи рекомендовані вправи вдома. Підготувати звіт про результати самостійної роботи, включаючи перелік виконаних вправ, їх інтенсивність та власні враження.

Тема 10 Суддівство в баскетболі

Мета заняття: ознайомити студентів з основами суддівства у баскетболі, правилами гри та сигналами суддів. Навчити правильно застосовувати правила під час гри, розвивати уважність, об'єктивність та швидкість прийняття рішень, необхідні для якісного суддівства.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з основними правилами баскетболу та жестами суддів.
2. Навчитися визначати типи порушень та правила їх фіксації під час гри.
3. Виконати серію практичних завдань на імітацію суддівства.
4. Розробити спрощений план дій для суддівства гри на рівні навчальних занять.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Суддівство у баскетболі є невід’ємною частиною гри, що забезпечує її чесність та організованість. Головними завданнями судді є контроль за дотриманням правил, фіксація порушень, комунікація з гравцями та тренерами, а також використання жестів для передачі інформації. У теоретичній частині студенти дізнаються про основні принципи суддівства, типи порушень (наприклад, пробіжка, фоли, порушення часу) та жести, які використовують судді.

2. Практична частина:

Розминка: Вправи на концентрацію уваги та швидкість реакції, наприклад, виконання команд на сигнал.

Основні вправи:

Ознайомлення з жестами суддів: студенти відпрацьовують базові жести для різних порушень.

Імітація суддівства: студенти працюють у парах, де один виступає у ролі судді, а інший — гравця, який виконує дії на майданчику.

Практика визначення порушень: студенти спостерігають за невеликими ігровими епізодами та фіксують порушення.

Суддівство міні-гри: кілька студентів виконують роль суддів під час гри, дотримуючись правил і використовуючи жести.

Закріплення: обговорення ігрових ситуацій, розбір правильності рішень суддів і аналіз помилок.

3. Підсумкова частина:

Студенти готують звіт про виконані вправи, в якому зазначають, які аспекти суддівства були найбільш складними. Викладач підбиває підсумки заняття, надає рекомендації для вдосконалення навичок суддівства, а також відповідає на запитання щодо правил гри. Заняття завершується обговоренням важливості об’єктивного суддівства для забезпечення чесної гри.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити ознайомлення з правилами баскетболу, приділяючи увагу складним моментам, таким як технічні фоли та спірні м'ячі. Підготувати коротку презентацію або схему із базовими правилами та жестами суддівства для використання під час гри.

Тема 11 Контрольні ігри та аналіз

Мета заняття: провести контрольні ігри з баскетболу для перевірки рівня засвоєння технічних і тактичних елементів гри, сформувати вміння аналізувати ігрові ситуації та оцінювати власні дії і дії команди. Розвивати командну взаємодію, концентрацію уваги та здатність до самоконтролю.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Взяти участь у контрольних іграх, застосовуючи технічні та тактичні прийоми, опрацьовані на попередніх заняттях.

2. Вивчити основні критерії оцінки гри, включаючи ефективність атак, захисту та командної взаємодії.

3. Провести самоаналіз власної гри, визначивши сильні сторони та аспекти, які потребують вдосконалення.

4. Підготувати короткий аналіз дій команди та запропонувати рекомендації для покращення гри.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Контрольні ігри є важливим етапом підготовки баскетболістів, оскільки дозволяють оцінити рівень технічної і тактичної підготовки, виявити слабкі місця та удосконалити ігрову взаємодію. У теоретичній частині студенти дізнаються про критерії аналізу гри, які включають результативність атак, ефективність захисту, рівень командної роботи та дотримання правил.

Практична частина:

Розминка: підготовчі вправи для розігріву м'язів та концентрації уваги, включаючи ведення, передачі та кидки.

Основні вправи:

Поділ на команди для проведення контрольних ігор (3х3, 5х5).

Ігрові епізоди з акцентом на використання техніки ведення, передач, кидків та тактики у нападі і захисті.

Заміри результативності кожного гравця: кількість успішних передач, кидків, блокувань і перехоплень.

Виконання відеозапису гри (за можливості) для подальшого аналізу.

Закріплення: обговорення основних моментів гри у командах, визначення позитивних дій та помилок.

3. Підсумкова частина:

Студенти готують звіт, у якому аналізують свої дії та дії команди під час гри. Обговорення з викладачем дозволяє отримати зворотний зв’язок, виділити аспекти, що потребують уваги, і визначити шляхи вдосконалення. Наприкінці заняття узагальнюються основні висновки та пропонується план роботи для покращення командної гри.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки та тактики гри, зосереджуючись на виправленні помилок, виявлених під час контрольних ігор. Підготувати індивідуальний або командний план дій для покращення результативності.

Тема 12 Підсумкова гра та оцінювання

Мета заняття: підсумувати вивчений матеріал з баскетболу, продемонструвати здобуті технічні та тактичні навички у грі, провести оцінювання рівня підготовки студентів. Розвивати командну взаємодію, спортивну етику та здатність до аналізу власної гри.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Взяти участь у підсумковій грі, застосовуючи технічні та тактичні навички.
2. Показати правильне виконання елементів гри: ведення, передачі, кидки, захист.
3. Провести самооцінку та оцінку дій команди за встановленими критеріями.
4. Взяти участь у підсумковому обговоренні для визначення сильних і слабких сторін команди.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Підсумкова гра є завершальним етапом навчання, що дозволяє студентам продемонструвати свої вміння та оцінити рівень підготовки. Основною метою є показ здобутих технічних навичок (ведення, передачі, кидки, захист) і тактичного мислення під час гри. Учасники дізнаються про критерії оцінювання, які враховують як індивідуальні, так і командні досягнення.

Практична частина:

Розминка: стандартний комплекс вправ для розігріву, включаючи ведення, передачі та кидки для підготовки до гри.

Основна частина:

Проведення підсумкових ігор у форматі 3х3 або 5х5 залежно від кількості учасників.

Оцінювання гри за такими критеріями: точність передач, ефективність захисту, кількість результативних атак.

Виконання функцій суддівства окремими студентами під час гри.

Збір статистичних даних щодо гри: результати кожного гравця та команди в цілому.

Закріплення: коротке обговорення гри в командах, визначення ключових моментів успіху та труднощів.

3. Підсумкова частина:

Після завершення гри викладач надає індивідуальні оцінки студентам, базуючись на результатах підсумкової гри та активності протягом модуля. Студенти обговорюють свій прогрес та отримують рекомендації для подальшого розвитку у баскетболі. Заключна рефлексія дозволяє узагальнити

отримані знання та вміння, а також підкреслити значення командної гри та спортивної етики.

4. Завдання на наступне заняття:

Підготувати індивідуальний звіт про результати гри, у якому оцінити власний рівень підготовки, вказати успішно виконані елементи гри та аспекти, які потребують подальшого вдосконалення.

Футбол

Тема 1 Вступне заняття. Ознайомлення з правилами та технікою безпеки

Мета заняття: ознайомити студентів із основними правилами гри у футбол, технікою безпеки під час тренувань та змагань. Сформувати розуміння важливості дотримання правил для ефективного навчання, безпечного виконання вправ і запобігання травмам.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з основними правилами гри у футбол, включаючи правила ведення гри, порушення та покарання.
2. Вивчити основні принципи техніки безпеки під час тренувань, ігор та розминки.
3. Засвоїти базові елементи розминки, спрямовані на підготовку до футбольного тренування.
4. Розробити перелік рекомендацій щодо техніки безпеки у футболі для команди.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Футбол — це популярна командна гра, яка потребує дотримання чітких правил для забезпечення чесної гри та безпеки всіх учасників. У ході теоретичної частини студенти ознайомляться з основними правилами: кількість гравців, тривалість гри, правила введення м'яча, визначення фолів і штрафних ударів. Особлива увага буде приділена техніці безпеки, включаючи вимоги до спортивного взуття, правильного виконання ударів, запобігання зіткненням і дотримання етичної поведінки на полі.

2. Практична частина:

Розминка: виконання комплексу загальних вправ для підготовки м'язів до фізичних навантажень, включаючи біг, розтяжку та вправи на мобільність суглобів.

Основні вправи:

Демонстрація та відпрацювання основних футбольних прийомів: ведення м'яча, передачі, удари.

Моделювання ігрових ситуацій, у яких можливо виникнення небезпеки, та обговорення правильних дій.

Аналіз типових порушень правил гри, таких як небезпечна гра, неправильне ведення м'яча чи порушення техніки виконання ударів.

Робота у групах для розробки коротких рекомендацій щодо дотримання техніки безпеки у грі та тренуваннях.

3. Підсумкова частина:

Студенти узагальнюють матеріал заняття, відзначаючи ключові аспекти правил гри та техніки безпеки. Викладач підводить підсумки, надає коментарі щодо активності студентів та роз’яснює, які моменти варто вдосконалити. Заняття завершується колективним обговоренням важливості дотримання правил і техніки безпеки у футболі.

4. Завдання на наступне заняття:

Вивчити основи техніки ведення м’яча у футболі, підготувати перелік запитань щодо правил гри, які залишаються незрозумілими. Звернути увагу на застосування техніки безпеки під час самостійних тренувань.

Тема 2 Техніка ведення м'яча

Мета заняття: ознайомити студентів із технікою ведення м’яча у футболі, навчити виконувати вправи, спрямовані на розвиток контролю м’яча, точності рухів і координації. Розвивати здатність ефективно використовувати ведення м’яча в ігрових ситуаціях.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з основними принципами техніки ведення м’яча, включаючи положення тіла, контакт із м’ячем і напрямок руху.
2. Виконати серію вправ для вдосконалення контролю м’яча та точності ведення.
3. Навчитися змінювати напрямок і швидкість ведення м’яча під час руху.
4. Використати здобуті навички ведення м’яча в ігрових вправах та міні-грі.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Ведення м’яча — це основний технічний елемент у футболі, який дозволяє гравцеві переміщуватися полем із м’ячем, обходити суперників та створювати можливості для передачі або удару. Під час огляду студенти дізнаються про основні технічні аспекти ведення м’яча: правильне положення корпусу, використання різних частин стопи для контакту з м’ячем, збереження рівноваги та огляд майданчика під час руху. Також обговорюються типові помилки, яких слід уникати.

2. Практична частина:

Розминка: загальнорозвивальні вправи та базові вправи з м’ячем для розігріву, включаючи легкий біг, розтяжку та контроль м’яча на місці.

Основні вправи:

Ведення м’яча з використанням внутрішньої та зовнішньої сторони стопи на прямій траєкторії.

Виконання вправи «змійка», де студенти ведуть м’яч між конусами, змінюючи напрямок руху.

Ведення м’яча із поступовим збільшенням швидкості, звертаючи увагу на збереження контролю.

Ігрові вправи у парах: один студент веде м’яч, інший створює умовний опір, що вимагає швидкої зміни напрямку.

Закріплення: міні-гра 3х3 або 5х5 із акцентом на використання ведення м’яча для створення ігрових ситуацій.

3. Підсумкова частина:

Студенти аналізують виконані вправи, діляться враженнями про успішність та складності техніки ведення м’яча. Викладач надає індивідуальні рекомендації, відзначає прогрес студентів та пропонує способи вдосконалення техніки. Наприкінці заняття студенти обговорюють важливість контролю м’яча для успішної гри у футбол.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки ведення м’яча вдома, виконуючи вправи «змійка» та ведення із зміною швидкості. Підготуватися до практичного заняття з передачі м’яча.

Тема 3 Передача м'яча (пас)

Мета заняття: ознайомити студентів із технікою виконання передач м’яча у футболі, навчити правильно використовувати різні види пасів (короткий, довгий, низький, верхній) залежно від ігрової ситуації. Розвивати точність, швидкість і координацію під час виконання передач у командній взаємодії.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з видами передач м’яча, правилами їх виконання та ситуаціями, у яких вони застосовуються.
2. Виконати вправи для вдосконалення точності та сили передач.
3. Навчитися комбінувати передачі з елементами ведення та переміщення у просторі.
4. Використати здобуті навички під час ігрових вправ та міні-ігри.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Передача м’яча є одним із ключових технічних елементів у футболі, що забезпечує злагоджену взаємодію між гравцями і створює умови для результативної гри. Студенти дізнаються про технічні аспекти виконання коротких і довгих передач, особливості пасів низом та верхом. Увага приділяється правильному положенню тіла, кутах удару та силі контакту з м’ячем. Також обговорюються типові помилки, яких слід уникати.

2. Практична частина:

Розминка: вправи для розігріву, включаючи контроль м’яча, передачі у парах на короткій дистанції та легкий біг.

Основні вправи:

Виконання коротких передач низом у парах із поступовим збільшенням відстані.

Вправи на довгі передачі: удари верхом на точність із фокусом на правильну техніку контакту з м’ячем.

Комбіновані вправи: ведення м’яча із подальшою передачею партнеру в русі.

Робота у трійках: студенти тренують передачі в умовах обмеженого простору для розвитку швидкого мислення.

Закріплення: міні-гра 3х3 або 5х5, у якій основним критерієм оцінки є точність і частота передач у командній грі.

3. Підсумкова частина:

Студенти аналізують виконані вправи та діляться своїми враженнями щодо складності та результативності передач. Викладач надає зворотний зв'язок, відзначає досягнення і вказує на аспекти, які потребують покращення. Наприкінці заняття обговорюється роль передач м’яча у побудові командної гри у футболі.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки передач м’яча, зосереджуючи увагу на точності та силі удару. Підготувати запитання щодо складних ігрових ситуацій, які потребують використання різних видів передач.

Тема 4 Прийом м'яча

Мета заняття: ознайомити студентів із технікою прийому м’яча у футболі, навчити правильно приймати м’яч у різних ситуаціях (на місці, в русі, повітряний м’яч) та розвивати координацію, швидкість реакції і контроль м’яча. Сформувати розуміння важливості правильного прийому м’яча для подальшої ефективної гри.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з технікою прийому м’яча різними частинами тіла (ступня, стегно, груди).

2. Виконати вправи для вдосконалення прийому м’яча на місці та в русі.

3. Навчитися приймати м’яч після передач різної сили та траєкторії.

4. Застосувати здобуті навички під час ігрових вправ і міні-ігри.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Прийом м’яча є одним із основних технічних елементів футболу, який дозволяє контролювати м’яч після передачі. ¶е важливий етап для подальших дій гравця, таких як ведення, пас або удар. У теоретичній частині студенти ознайомляться з технікою прийому м’яча різними частинами тіла: внутрішньою стороною стопи, зовнішньою стороною стопи, стегном та грудьми. Особливу увагу приділено правильному положенню тіла, часу контакту з м’ячем і помилкам, яких слід уникати.

2. Практична частина:

Розминка: вправи для підготовки м’язів ніг і верхньої частини тіла, включаючи легкий біг, розтяжку та контроль м’яча.

Основні вправи:

Прийом м’яча на місці: студенти відпрацьовують прийом передач із різної дистанції, використовуючи внутрішню сторону стопи.

Прийом м’яча в русі: вправи, що поєднують прийом м’яча з подальшим переміщенням.

Прийом повітряного м’яча: студенти вчаться правильно контролювати м’яч після його прийому стегном або грудьми.

Комбіновані вправи: прийом м’яча з подальшою передачею або веденням.

Закріплення: міні-гра 3х3 або 5х5 із акцентом на використання техніки прийому м’яча під час гри.

3. Підсумкова частина:

Студенти аналізують виконані вправи, діляться враженнями щодо складності та ефективності виконання прийому м’яча. Викладач дає зворотний зв'язок, вказує на успіхи та аспекти, які потребують покращення. Наприкінці заняття студенти обговорюють значення правильного прийому м’яча для успішної командної гри.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки прийому м’яча вдома, виконуючи вправи на прийом із різних відстаней та у русі. Підготувати питання щодо проблемних моментів для обговорення на наступному занятті.

Тема 5 Удари по воротах

Мета заняття: ознайомити студентів із технікою виконання ударів по воротах, навчити застосовувати різні види ударів залежно від ігрової ситуації (прямий удар, підйом, низький удар) та розвивати точність, силу й координацію під час виконання ударів.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з технікою виконання ударів по воротах різними частинами стопи.
2. Виконати вправи для розвитку точності та сили удару.
3. Навчитися аналізувати ігрові ситуації для вибору оптимального виду удару.
4. Застосувати здобуті навички під час ігрових вправ та міні-ігри.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Удар по воротах є вирішальним елементом у футболі, що визначає результат гри. Основні види ударів включають удари внутрішньою та зовнішньою частинами стопи для точності, підйомом для сили та низькі удари для складнощів для воротаря. У теоретичній частині студенти дізнаються про технічні аспекти кожного виду удару, правильне положення корпусу, траєкторію руху м’яча та помилки, яких слід уникати.

2. Практична частина:

Розминка: вправи для розігріву ніг і розвитку координації, включаючи ведення м’яча та удари з низькою інтенсивністю.

Основні вправи:

Виконання ударів на точність із різних позицій (внутрішньою стороною стопи по цілях у воротах).

Удари на силу: підйомом по воротах із встановленого м’яча.

Комбіновані вправи: ведення м’яча з подальшим ударом по воротах у русі.

Робота у парах: один студент подає м’яч, інший виконує удар з урахуванням положення м’яча.

Закріплення: міні-гра 3х3 або 5х5, у якій акцент робиться на завершенні атак ударами по воротах.

3. Підсумкова частина:

Студенти аналізують результати виконаних вправ, обговорюють, які аспекти були найбільш складними. Викладач надає зворотний зв’язок, відзначає прогрес студентів та вказує на аспекти, які потребують

вдосконалення. Наприкінці заняття наголошується на важливості точності й швидкості під час виконання ударів для досягнення успіху в грі.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки ударів вдома, виконуючи вправи на точність із різних дистанцій та кутів. Підготувати питання щодо техніки виконання ударів для обговорення.

Тема 6 Гра головою

Мета заняття: ознайомити студентів із технікою гри головою у футболі, навчити правильно виконувати удари головою в різних ситуаціях (передачі, удари по воротах, захист) та розвивати координацію, силу та точність під час використання голови у грі.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з технікою виконання ударів головою та прийому м’яча головою.
2. Виконати вправи для розвитку сили, точності та координації ударів головою.
3. Навчитися використовувати гру головою для передач та ударів по воротах.
4. Застосувати здобуті навички у ігрових ситуаціях.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Гра головою є важливою складовою технічної підготовки футболіста. ¶ей елемент використовується для передач, прийому м’яча, ударів по воротах і захисту. Під час огляду теми студенти дізнаються про технічні аспекти гри головою: правильне положення тіла, точку контакту з м’ячем, траєкторію удару та помилки, яких слід уникати.

2. Практична частина:

Розминка: вправи на загальну мобільність та підготовку шийних м’язів, включаючи вправи з м’ячем для координації.

Основні вправи:

Відпрацювання передач головою у парах: точність передач на короткій відстані.

Удари головою по воротах: студенти виконують удари після подачі м’яча.

Вправи на прийом м’яча головою: прийом м’яча з різної висоти для подальшої передачі або ведення.

Комбіновані вправи: прийом м’яча головою, подальша передача або удар по воротах.

Закріплення: міні-гра з акцентом на використання гри головою під час передач, ударів та захисних дій.

3. Підсумкова частина:

Студенти аналізують виконані вправи, відзначають свої успіхи та труднощі. Викладач надає індивідуальні рекомендації щодо вдосконалення техніки гри головою та виділяє найкращі результати заняття. Наприкінці заняття обговорюється роль гри головою у різних ігрових ситуаціях.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки гри головою вдома, виконуючи вправи на точність передач та ударів. Підготуватися до виконання комбінованих ігрових завдань з використанням гри головою.

Тема 7 Техніка гри воротаря

Мета заняття: ознайомити студентів із технікою гри воротаря, навчити основним елементам воротарської майстерності: правильній стійці, ловлі м'яча, відбиттю ударів і введенню м’яча в гру. Розвивати реакцію, координацію, силу та впевненість у діях воротаря.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з правильною стійкою воротаря та положенням тіла під час гри.
2. Виконати вправи на ловлю м’яча, відбиття ударів та блокування.
3. Навчитися правильно вводити м’яч у гру руками та ногами.
4. Застосувати здобуті навички у змодельованих ігрових ситуаціях.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Воротар є ключовим гравцем у команді, від дій якого залежить збереження воріт у безпеці. Основні елементи техніки воротаря включають правильну стійку, ловлю м’яча руками, відбиття ударів ногами чи руками, а також блокування небезпечних моментів. У теоретичній частині студенти дізнаються про значення правильної стійки для готовності до дій, а також про принципи ефективного введення м’яча у гру.

2. Практична частина:

Розминка: вправи для розігріву м’язів, включаючи стрибки, біг із зупинками, вправи на реакцію та розтяжку.

Основні вправи:

Відпрацювання правильної стійки воротаря: руки перед собою, ноги напівзігнуті, готовність до дії.

Ловля м’яча: вправи з партнером на відпрацювання ловлі м’яча, що летить низом, середньою висотою та верхом.

Відбиття ударів: моделювання ситуацій з ударами по воротах із різних дистанцій та кутів.

Введення м’яча у гру: техніка кидка руками та удару ногою на точність до партнерів.

Закріплення: міні-гру, де студенти у ролі воротарів виконують свої функції під час атак суперників.

3. Підсумкова частина:

Студенти обговорюють успіхи та труднощі, з якими стикнулися під час виконання вправ. Викладач оцінює активність і технічний прогрес кожного студента, надає рекомендації для вдосконалення техніки воротарської гри та наголошує на важливості впевненості у діях воротаря для досягнення успіху команди.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки воротарської гри вдома, виконуючи вправи на ловлю та відбиття м’яча. Підготуватися до демонстрації своїх навичок у змодельованих ігрових ситуаціях.

Тема 8 Індивідуальні дії в захисті

Мета заняття: навчити студентів основним технікам індивідуальної гри в захисті, зокрема правильному положенню тіла, перехопленню м’яча, блокуванню та відбору. Розвивати швидкість, реакцію, витривалість і тактичне мислення для ефективної захисної гри.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з технікою правильного положення тіла та руху під час індивідуальних дій у захисті.
2. Виконати вправи для вдосконалення техніки відбору м’яча та блокування атак.
3. Навчитися аналізувати дії суперника для прогнозування його подальших рухів.
4. Застосувати здобуті навички у змодельованих ігрових ситуаціях.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Індивідуальні дії в захисті є важливим компонентом гри, що дозволяє гравцю ефективно протидіяти атакам суперника. Основні елементи включають правильну стійку, пересування по полю, відбір м’яча, блокування передач та ударів. У теоретичній частині студенти ознайомляться з ключовими аспектами захисної гри: вибором позиції, тактикою стримування суперника та прийомами для перехоплення м’яча.

2. Практична частина:

Розминка: вправи на швидкість і координацію, включаючи короткі ривки, зміну напрямку руху та вправи з м’ячем для розвитку реакції.

Основні вправи:

Відпрацювання правильної захисної стійки та пересування у бічному напрямку.

Тренування техніки відбору м’яча без порушення правил: студент намагається відібрати м’яч у партнера, дотримуючись дистанції.

Вправи на перехоплення передач: передача м’яча у парах із завданням для третього гравця перехопити її.

Блокування ударів: студенти тренують швидке наближення до суперника для блокування його удару по воротах.

Закріплення: міні-гра з акцентом на індивідуальні дії в захисті, у якій оцінюються здатність гравців правильно займати позицію, блокувати удари та відбирати м’яч.

3. Підсумкова частина:

Студенти аналізують свої дії під час заняття, діляться враженнями та відзначають аспекти, які потребують вдосконалення. Викладач надає зворотний зв’язок, відзначає успіхи студентів та пропонує індивідуальні рекомендації для покращення техніки захисту. Наприкінці заняття наголошується на важливості індивідуальних дій у захисті для загальної ефективності гри команди.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки індивідуальних дій у захисті вдома, виконуючи вправи на швидкість та перехоплення м’яча. Підготувати запитання щодо захисної тактики для обговорення на наступному занятті.

Тема 9 Індивідуальні дії в нападі

Мета заняття: навчити студентів основам індивідуальної техніки гри в нападі, включаючи ведення м’яча, обведення суперника, точність ударів і передач. Розвивати координацію, швидкість, тактичне мислення та впевненість у своїх діях під час атак.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з технікою індивідуальних дій у нападі, включаючи ведення м’яча, обведення суперника та удари по воротах.
2. Виконати вправи для вдосконалення техніки ведення м’яча і проходу суперника.
3. Навчитися аналізувати позиції суперника для ефективного завершення атак.
4. Застосувати здобуті навички у змодельованих ігрових ситуаціях.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Індивідуальні дії в нападі є важливими для створення ігрових моментів і результативної гри. Основними елементами є правильне ведення м'яча, обведення суперника з використанням фінтів, точні удари по воротах і швидке прийняття рішень. У теоретичній частині студенти дізнаються про ключові аспекти індивідуальних дій, важливість спостереження за позицією суперника та вибір оптимальної траєкторії руху.

2. Практична частина:

Розминка: вправи для розігріву, включаючи ведення м'яча, вправи на реакцію та координацію рухів.

Основні вправи:

Ведення м'яча з використанням фінтів та зміною напрямку для проходу суперника.

Комбіновані вправи: ведення м'яча з подальшою передачею чи ударом по воротах.

Обведення суперника: студенти тренують індивідуальні фінти для ефективного обходу опонента.

Завершення атак: вправи з акцентом на завершальний удар по воротах після проходу суперника.

Закріплення: міні-гра з акцентом на використання індивідуальних дій у нападі, під час якої оцінюються ведення, точність передач і завершення атак.

3. Підсумкова частина:

Студенти аналізують свої дії, оцінюють власні досягнення та труднощі. Викладач надає індивідуальні рекомендації, акцентуючи увагу на сильних сторонах і аспектах, які потребують вдосконалення. Наприкінці заняття обговорюється роль індивідуальних дій у створенні ігрових моментів і їх значення для команди.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення техніки індивідуальних дій у нападі вдома, виконуючи вправи на ведення м'яча та удари по воротах. Підготувати кілька запитань щодо складних ситуацій у нападі для обговорення.

Тема 10 Командні дії в обороні

Мета заняття: навчити студентів основам командної гри в обороні, включаючи зональний та персональний захист. Розвивати тактичне мислення, взаємодію між гравцями, швидкість і точність виконання оборонних дій. Формувати розуміння важливості злагодженої командної роботи для успішного захисту.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з основними принципами зонального та персонального захисту в командній грі.
2. Виконати вправи для відпрацювання взаємодії гравців у командній обороні.
3. Навчитися правильно розподіляти ролі та зони відповідальності в обороні.
4. Застосувати здобуті навички у змодельованих ігрових ситуаціях.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Командна оборона у футболі є основою успішного протидіяння атакам суперника. Основними її видами є зональний захист, де кожен гравець відповідає за певну ділянку поля, і персональний захист, коли кожен гравець прикриває конкретного суперника. У теоретичній частині студенти дізнаються про ключові аспекти взаємодії у захисті, принципи переміщення, передачі інформації між гравцями та тактику пресингу.

2. Практична частина:

Розминка: вправи для розігріву м'язів, включаючи короткі ривки, зміну напрямку руху та вправи на координацію.

Основні вправи:

Відпрацювання зонального захисту: студенти тренуються перекривати ділянки поля, утримуючи позицію та допомагаючи партнерам.

Персональний захист: вправи у парах, де один гравець виконує оборонні дії проти іншого.

Вправи на взаємодію: тренування у групах із трьох-чотирьох гравців для створення захисного блоку проти атакуючої команди.

Ситуаційні вправи: студенти моделюють ігрові епізоди із застосуванням зонального та персонального захисту.

Закріплення: міні-гра з акцентом на командні дії в обороні, оцінювання злагодженості роботи команди у захисті.

3. Підсумкова частина:

Студенти аналізують свої дії та дії команди, відзначають аспекти, які вдалося покращити, і ті, що потребують уваги. Викладач надає рекомендації для вдосконалення командної взаємодії та відзначає успіхи студентів у виконанні вправ. Заняття завершується обговоренням ролі командних дій в обороні для забезпечення успіху команди у грі.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення командних дій в обороні, виконуючи вправи на зональний та персональний захист. Підготувати запитання щодо складних ігрових ситуацій для обговорення.

Тема 11 Командні дії в нападі

Мета заняття: навчити студентів основам командної гри в нападі, включаючи організацію атак, взаємодію між гравцями та ефективне використання простору на полі. Розвивати тактичне мислення, швидкість прийняття рішень та злагоджену взаємодію в команді.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Ознайомитися з основними принципами командної гри в нападі, такими як розіграш комбінацій та створення вільних зон.
2. Виконати вправи для вдосконалення взаємодії між гравцями у нападі.
3. Навчитися аналізувати позиції суперника для вибору найкращого варіанту атакуючих дій.
4. Застосувати здобуті навички у змодельованих ігрових ситуаціях.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Командні дії в нападі є ключовими для створення ігрових моментів і досягнення результативності у футболі. Основними аспектами є правильне розташування гравців, використання простору на полі, швидкий розіграш м’яча та злагодженість дій. У теоретичній частині студенти дізнаються про базові атакувальні комбінації, принципи створення чисельної переваги та тактику завершення атак.

2. Практична частина:

Розминка: вправи для розігріву, включаючи передачі м’яча в парах, вправи на координацію та біг із м’ячем.

Основні вправи:

Розіграш атакуючих комбінацій у групах із трьох-чотирьох гравців, включаючи передачі, ведення та завершальний удар по воротах.

Виконання швидких контратак із використанням довгих передач та переміщення у вільні зони.

Вправи на створення чисельної переваги: моделювання ситуацій 2х1 або 3х2 для тренування взаємодії та прийняття рішень.

Робота над завершенням атак: вправи на точність ударів після розіграшу комбінацій.

Закріплення: міні-гра 3х3 або 5х5 із акцентом на використання командних дій у нападі.

3. Підсумкова частина:

Студенти аналізують свої дії під час заняття, діляться враженнями щодо складності та ефективності командних атак. Викладач надає зворотний зв’язок, відзначає досягнення та вказує на аспекти, які потребують

вдосконалення. Наприкінці заняття обговорюється важливість командної злагодженості для успішної гри в нападі.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення командних дій у нападі, звертаючи увагу на точність передач і завершення атак. Підготувати коротку презентацію або план власної атакувальної комбінації.

Тема 12 Товариські матчі та аналіз ігрових дій

Мета заняття: Організувати товариські матчі для перевірки рівня технічної та тактичної підготовки студентів. Навчити аналізувати ігрові дії команди та індивідуальні дії гравців для виявлення сильних і слабких сторін. Розвивати командну взаємодію, спортивну етику та вміння оцінювати свої результати.

Завдання для виконання здобувачами освіти:

1. Взяти участь у товариських матчах, застосовуючи здобуті технічні та тактичні навички.
2. Демонструвати злагоджену командну гру з дотриманням правил футболу.
3. Провести самооцінку своєї гри та визначити ключові аспекти, які потребують вдосконалення.
4. Взяти участь у спільному аналізі ігрових дій команди та отримати рекомендації для покращення гри.

Структура заняття

1. Теоретична частина:

Огляд теми:

Товариські матчі є важливою складовою підготовки футболістів, оскільки дозволяють оцінити рівень технічної, тактичної та фізичної підготовки у реальних ігрових умовах. У теоретичній частині студенти ознайомляться з принципами аналізу ігрових дій, критеріями оцінювання командної та індивідуальної ефективності, а також значенням спортивної етики під час матчів.

2. Практична частина:

Розминка: стандартний комплекс вправ для розігріву м’язів, включаючи біг, ведення м’яча, передачі та удари по воротах.

Основна частина:

Поділ на команди та організація товариських матчів у форматі 5х5 або 7х7 (залежно від кількості учасників).

Ведення статистики ігрових дій: кількість точних передач, ударів по воротах, успішних відборів тощо.

Виконання суддівських функцій окремими студентами для оцінки дотримання правил.

Відеозапис або докладний розбір ключових ігрових епізодів (за можливості).

Закріплення: спільний аналіз результатів матчів, обговорення сильних і слабких сторін команди та індивідуальних гравців.

дії з акцентом на досягненнях і труднощах.

3. Підсумкова частина:

Студенти обговорюють свої дії під час матчів, відзначають власний прогрес і визначають аспекти, які слід вдосконалити. Викладач дає зворотний зв'язок, надає рекомендації для подальшого розвитку та оцінює рівень командної взаємодії. Заняття завершується колективним обговоренням значення товариських матчів для покращення рівня гри та формування командного духу.

4. Завдання на наступне заняття:

Продовжити вдосконалення технічних і тактичних навичок, звертаючи увагу на аспекти, які потребують покращення. Підготувати короткий звіт про свої ігрові

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. wульгатий В. М. Основи спортивного туризму : навчальний посібник. Київ : ¶нтр 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 : ¶нтр 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., wкола 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 С. 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 wевченка. 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. ¶нтр 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.