

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний педагогічний університет імені
А.С. Макаренка

Головченко О.І.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ-ХОРЕОГРАФІВ
ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ

Навчальний посібник

СумДПУ імені А.С. Макаренка
2025

УДК 796.011.3:796.07(075.8)

Р64

*Рекомендовано Вченою радою
Сумського державного педагогічного університету
імені А.С. Макаренка
(протокол № 12 від 23.06.2025 р.)*

Рецензенти:

Лазоренко С.А. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Навчально-наукового медичного інституту Сумського державного університету.

Ніколаї Г.Ю. – доктор педагогічних наук, професор кафедри музичного мистецтва і хореографії Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського.

Головченко О.І.

Р64 Фізичне виховання студентів-хореографів під час дистанційного навчання: навчальний посібник. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2025. – 214 с.

ISBN 978-966-698-366-7

Навчальний посібник містить матеріал програми з фізичного виховання, спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань на практичних заняттях. Побудова змістовних модулів можлива з реалізацією принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей студентів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

УДК 796.011.3:796.07(075.8)

ISBN 978-966-698-366-7

© Головченко О.І., 2025

© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ БАКАЛАВРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 024 ХОРЕОГРАФІЯ	6
РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ, ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ, З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА АТЛЕТИЗМУ	20
2.1. РОЗШИРЕНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	20
2.2. РОЗШИРЕНІ ПЛАНИ КОНСПЕКТИ З ВОЛЕЙБОЛУ	40
2.3. РОЗШИРЕНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА АТЛЕТИЗМУ	59
2.4. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ	69
2.5. ОРІЄНТОВНІ КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ ДО РОЗДІЛУ	73
РОЗДІЛ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР, БАСКЕТБОЛУ ТА БАДМІНТОНУ	75
3.1. РОЗШИРЕНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ З БАСКЕТБОЛУ	75
3.2. РОЗШИРЕНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ З РУХЛИВИХ ІГОР	104
3.3. РОЗШИРЕНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ З БАДМІНТОНУ	145
3.4. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ	156
3.5. ОРІЄНТОВНІ КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ ДО РОЗДІЛУ	185
ДОДАТКИ	186
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	211

ВСТУП

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у закладах вищої освіти багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки й зростання кількості нової інформації, необхідної сучасному фахівцю, роблять навчальну працю студента дедалі більш інтенсивною, напруженою. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження та підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти. Поруч із засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка з урахуванням умов майбутньої професії.

Вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства відіграє у той же час істотну роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить корективи у підготовку високоосвічених й всебічно розвинених фахівців.

Підвищення ролі спрямованого використання цінностей фізичної культури у період навчання у закладі вищої освіти фахівців зумовлено, зокрема, тим, що режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах – основний чинник протидії негативних наслідків гіподинамії, і, навіть, розумового та нервово-емоційного перенапруження. Витрати часу на заняття фізичними вправами компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, зокрема, і розумової.

Матеріал програми з фізичного виховання, спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань на практичних заняттях. Побудова змістовних модулів можлива з реалізацією принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей студентів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

На заняттях з фізичного виховання рекомендуємо здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання студентів за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і нахилів, навчати студентів «слухати» й «оцінювати» свій фізичний стан, добирати і використовувати різноманітні засоби свого фізичного вдосконалення, а викладачам відійти від надто узагальнених, «розмитих» завдань навчання.

Оцінювання і перевірка знань, рухових умінь і навичок, техніки виконання фізичних вправ, нормативів і вимог навчальної програми є важливою складовою частиною навчально-виховного процесу. При перевірці знань викладач фізичного виховання має враховувати рівень досягнень студента, зважаючи на те, що основними функціями оцінювання є контролююча, навчальна, діагностична і виховна.

Під час оцінювання рекомендуємо:

- здійснювати індивідуальний підхід, тобто створювати для студента такі умови, які відповідають особливостям його розвитку, рівню фізичного підготовленості, стану здоров'я;
- конкретизувати завдання, визначеного змістом даного заняття, за яке студента буде оцінено;
- застосовувати гласність оцінки (своєчасно інформувати студента про оцінку з коротким аналізом виконання студента рухової дії);
- врахувати: особисті досягнення студентів протягом навчального року; ступінь активності студентів на заняттях; залучення студентів до занять з фізичного виховання в поза аудиторний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

Головна мета навчального посібника полягає у якісному засвоєнні студентами відповідного мінімального рівня обов'язкової фізкультурної освіти студентів, які отримують освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр».

Завданням навчального посібника є:

- ознайомити студентів з історією розвитку видів спорту, включених у програму;
- ознайомити з теорією і практикою викладання легкої атлетики, волейболу, оздоровчого фітнесу та атлетизму, баскетболу, рухливих ігор та бадмінтону;
- оволодіти знаннями методики проведення занять з даних видів спорту;
- дати початкові знання щодо організації, проведення та суддівства змагань;
- розвивати та удосконалювати методи роботи на практичних заняттях з фізичного виховання.

РОЗДІЛ 1
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
ДЛЯ БАКАЛАВРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ
024 ХОРЕОГРАФІЯ

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: <u>02 Культура і мистецтво</u>	Обов'язкова	
Розділів – 2	Спеціальність: <u>024 Хореографія</u>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120		1-й	
		Семестр	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4	Освітній ступінь: <i>бакалавр</i>	I	II
		Лекції	
		4 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		56 год.	56 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
-	-		
Вид контролю: <i>залік</i>			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складено на основі освітньо-професійної програми «Хореографія» підготовки бакалаврів галузі знань 02 Культура і мистецтво спеціальності 024 Хореографія.

Мета навчальної дисципліни – сформувати у студента загальні основи теорії і методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, фізична реабілітація, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп).

Завдання навчальної дисципліни: визначити предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання; виявити наукові напрями фізичного виховання, які обумовлюють використання загальних закономірностей

розвитку організму в онтогенезі, адаптації організму людини до умов навколишнього середовища, що змінюються, розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ, формування потреби людини у здоров'ї і можливість її задоволення у процесі фізичного виховання; вивчити різні форми, засоби і методи фізичного виховання для вирішення широкого кола завдань з різними віковими групами населення; встановити загальні закономірності навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей людини і побудови та управління процесом фізичного виховання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни оволодіває такими **компетентностями:**

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми в хореографії, мистецькій освіті, виконавській діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів хореографічного мистецтва і характеризується комплексністю та невизначеністю умов (ІК).
- здатність зберігати та приумножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя (ЗК-2).
- Навички здійснення безпечної діяльності (ЗК-5).
- здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти (СК-5).
- здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу (СК-13).

2. Передумови для вивчення дисципліни

У нинішніх умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо – це і є передумовою для вивчення дисципліни «Фізичне виховання».

3. Результати навчання за дисципліною

Уміння	ПР 05.	Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.
	ПР 11.	Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення, особистісного рівня володіння фахом.
	ПР 21.	Розвивати комунікативні навички, креативну і позитивну атмосферу в колективі.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили
В	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких не значна
С	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок
Д	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих
Е	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні
F	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів
FX	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу

Розподіл балів

Поточний контроль						Разом	Сума
РОЗДІЛ 1			РОЗДІЛ 2				100
T 1.1	T 1.2	T 1.3	T 2.1	T 2.2	T 2.3		
Лекції							
2			2			4	
Практичні заняття							
18	15	15	18	15	15	96	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, заліку, курсового проєкту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

1. Завдання для поточного контролю.
2. Питання (завдання) для підсумкового контролю .

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ, ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ, З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА АТЛЕТИЗМУ

Тема 1.1. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ.

Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Правила техніки безпеки під час проведення занять. Коротка історична довідка. Методика проведення підготовчої частини занять. Класифікація видів л/а. Розвиток фізичних якостей за допомогою легкоатлетичних вправ. Методика проведення підготовчої частини занять.

Форма одягу на змаганнях. Особливості техніки бігу на короткі дистанції. Особливості техніки спортивної ходьби. Класифікація способів метання м'яча. Особливості техніки метання малого м'яча. Правила виконання низького старту. Складання контрольних нормативів з легкої атлетики. Дослідження студентами особистого фізичного розвитку та функціональної підготовки організму. Дослідження фізичного розвитку за допомогою антропометричних тестів. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи: пульсу та артеріального тиску.

Тема 1.2. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу.

Методика проведення підготовчої частини занять. Коротка історична довідка. Класифікація техніки переміщень. Класифікація прийомів техніки передач. Класифікація прийомів техніки гри у нападі. Техніка передачі м'яча зверху. Склад команди та форма гравців. Правила гри. Техніка подачі. Класифікація прийомів техніки гри у захисті. Складання контрольних нормативів з волейболу.

Тема 1.3. Оздоровчий фітнес. Атлетизм.

Ознайомлення з видами оздоровчого фітнесу. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з оздоровчого фітнесу. Вивчення техніки виконання вправ з калланетики. Вивчення техніки виконання вправ на фітболі. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет. Особиста гігієна та режим дня. Базові вправи на степах. Фітнес як засіб оздоровлення людини. Види фітнесу. Оздоровчий фітнес як засіб розвитку фізичних якостей. Удосконалення техніки виконання вправ на степах і калланетики. Складання контрольних нормативів з оздоровчого фітнесу.

РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР, БАСКЕТБОЛУ ТА БАДМІНТОНУ

Тема 2.1. Баскетбол.

Ознайомлення з баскетболом як видом спорту. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Різновиди передач у баскетболі. Методика проведення підготовчої частини. Різновиди кидків у кошик. Класифікація техніки гри у нападі. Правила виконання штрафних кидків. Класифікація технічних прийомів у захисті. Складання контрольних нормативів з баскетболу.

Тема 2.2. Удосконалення методики проведення рухливих ігор.

Удосконалення методики проведення рухливих ігор
Оздоровче значення рухливих ігор
Виховне значення рухливих ігор
Покращення емоційного стану студентів
Класифікація рухливих ігор
Рухливі ігри малої інтенсивності
Оздоровче значення естафет
Методика проведення рухливих ігор для молодших школярів.
Складання контрольних нормативів з рухливих ігор

Тема 2.3. Бадмінтон.

Ознайомлення з грою в бадмінтон.
Техніка безпеки на заняттях з бадмінтону.
Вивчення техніки виконання подачі у бадмінтоні.
Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет з елементами бадмінтону.
Правила гри. Інвентар і обладнання.
Удосконалення техніки виконання переміщень.
Місце українського бадмінтону на сучасному етапі
Удосконалення техніки виконання прийомів у бадмінтоні.
Правила змагань.
Складання контрольних нормативів з бадмінтону.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назва розділів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	Лекції	Прак.	Лабор.	Конс.	Самост.р.
РОЗДІЛ 1. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ, ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ, З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА АТЛЕТИЗМУ						
Тема 1.1. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ.	20	4	16			
Тема 1.2. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу	22		22			
Тема 1.3. Оздоровчий фітнес. Атлетизм.	18		18			
РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР, БАСКЕТБОЛУ ТА БАДМІНТОНУ						
Тема 2.1. Баскетбол.	20	4	16			
Тема 2.2. Удосконалення методики проведення рухливих ігор.	22		22			
Тема 2.3. Бадмінтон.	18		18			
Усього годин	120	8	112			

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
РОЗДІЛ 1. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ, ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ, З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА АТЛЕТИЗМУ		
1	Тема 1.1: Фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ. Значення фізичної культури та спорту в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання.	2
2	Тема 1.2: Правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам	2
РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР, БАСКЕТБОЛУ ТА БАДМІНТОНУ		
3	Тема 2.1: Контроль у фізичному вихованні дорослого населення	2
4	Тема 2.2: Авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології, їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах.	2
Разом		8

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
РОЗДІЛ 1. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ, ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ, З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА АТЛЕТИЗМУ		
1	Тема 1.1.1. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Правила техніки безпеки під час проведення занять. Коротка історична довідка. Методика проведення підготовчої частини занять. Класифікація видів л/а.	2
2	Тема 1.1.2. Розвиток фізичних якостей за допомогою легкоатлетичних вправ. Методика проведення підготовчої частини занять. Розвиток рухових якостей.	2
3	Тема 1.1.3. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Форма одягу на змаганнях. Особливості техніки бігу на короткі дистанції. Особливості техніки спортивної ходьби	2
4	Тема 1.1.4. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Класифікація способів метання м'яча. Особливості техніки метання малого м'яча. Правила виконання низького старту.	2
5	Тема 1.1.5. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Особливості техніки метання з кидкових кроків. Класифікація видів спринтерського бігу. Особливості техніки бігу на короткі дистанції: старт, стартовий розгін, фінішування.	2

6	Тема 1.1.6. Розвиток фізичних якостей за допомогою легкоатлетичних вправ. Особливості техніки кросового бігу. Особливості техніки метання м'яча з повного розбігу.	2
7	Тема 1.1.7. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Складання контрольних нормативів з легкої атлетики.	2
8	Тема 1.1.8. Дослідження студентами особистого фізичного розвитку та функціональної підготовки організму. Дослідження фізичного розвитку за допомогою антропометричних тестів. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи: пульсу та артеріального тиску.	2
9	Тема 1.2.1. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу.	2
10	Тема 1.2.2. Методика проведення підготовчої частини занять. Коротка історична довідка. Класифікація техніки переміщень.	2
11	Тема 1.2.3. Класифікація прийомів техніки переміщень у волейболі. Класифікація прийомів техніки передач.	2
12	Тема 1.2.4. Класифікація прийомів передач у волейболі.	2
13	Тема 1.2.5. Класифікація прийомів техніки гри у нападі. Техніка передачі м'яча зверху.	2
14	Тема 1.2.6. Склад команди та форма гравців.	2
15	Тема 1.2.7. Правила гри.	2
16	Тема 1.2.8. Техніка подачі	2
17	Тема 1.2.9. Класифікація прийомів техніки гри у захисті.	2
18	Тема 1.2.10. Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор.	2
19	Тема 1.2.11. Складання контрольних нормативів з волейболу.	2
20	Тема 1.3.1. Ознайомлення з видами оздоровчого фітнесу.	2
21	Тема 1.3.2. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.	2
22	Тема 1.3.3. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з оздоровчого фітнесу.	2
23	Тема 1.3.4. Вивчення техніки виконання вправ з калланетики.	2
24	Тема 1.3.5. Вивчення техніки виконання вправ на фітболі. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
25	Тема 1.3.6. Особиста гігієна та режим дня. Базові вправи на степах.	2
26	Тема 1.3.7. Фітнес як засіб оздоровлення людини. Види фітнесу.	2
27	Тема 1.3.8. Оздоровчий фітнес як засіб розвитку фізичних якостей.	2

28	Тема 1.3.9. Удосконалення техніки виконання вправ на степах і калланетики. Складання контрольних нормативів з оздоровчого фітнесу.	2
РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР, БАСКЕТБОЛУ ТА БАДМІНТОНУ		
29	Тема 2.1.1. Ознайомлення з баскетболом як видом спорту	2
30	Тема 2.1.2. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.	2
31	Тема 2.1.3. Різновиди передач у баскетболі	2
32	Тема 2.1.4. Методика проведення підготовчої частини	2
33	Тема 2.1.5. Різновиди кидків у кошик.	2
34	Тема 2.1.6. Класифікація техніки гри у нападі	2
35	Тема 2.1.7. Правила виконання штрафних кидків	2
36	Тема 2.1.8. Класифікація технічних прийомів у захисті	2
37	Тема 2.1.9. Складання контрольних нормативів з баскетболу.	2
38	Тема 2.1.10. Дослідження студентами особистої фізичної працездатності організму за допомогою ортостатичної проби та проби Руф'є.	2
39	Тема 2.2.1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор	2
40	Тема 2.2.2. Оздоровче значення рухливих ігор	2
41	Тема 2.2.3. Виховне значення рухливих ігор	2
42	Тема 2.2.4. Покращення емоційного стану студентів	2
43	Тема 2.2.5. Класифікація рухливих ігор	2
44	Тема 2.2.6. Рухливі ігри малої інтенсивності	2
45	Тема 2.2.7. Оздоровче значення естафет	2
46	Тема 2.2.8. Методика проведення рухливих ігор для молодших школярів.	2
47	Тема 2.2.9. Складання контрольних нормативів з рухливих ігор	2
48	Тема 2.3.1. Ознайомлення з грою в бадмінтон.	2
49	Тема 2.3.2. Техніка безпеки на заняттях з бадмінтону.	2
50	Тема 2.3.3. Вивчення техніки виконання подачі у бадмінтоні.	2
51	Тема 2.3.4. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет елементами бадмінтону.	2
52	Тема 2.3.5. Правила гри. Інвентар і обладнання.	2
53	Тема 2.3.6. Удосконалення техніки виконання переміщень.	2
54	Тема 2.3.7. Місце українського бадмінтону на сучасному етапі	2
55	Тема 2.3.8. Удосконалення техніки виконання прийомів у бадмінтоні.	2

56	Тема 2.3.9. Правила змагань. Складання контрольних нормативів з бадмінтону.	2
Разом		112

Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Ашанин В.С. Аудиовизуальная информационная программа, как средство обучения командным действиям в баскетболе / В.С. Ашанин, И.П. Помещикова, С.С. Помещиков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 167–171.
2. Безмылов Н.Н. Влияние реализации отдельных технико-тактических действий на итоговое выступление баскетбольной команды в соревнованиях / Н.Н. Безмылов // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія № 15. – К.: Вид-во НПУ ім. Драгоманова, 2014. – Випуск 11 (52) 14. – С. 9–14.
3. Горбуля В.Б. Рухливі ігри: Навч.-метод. посіб. для студ. вузів, вчит. фізичн. культ., організат. позакл. роб., виховат. груп подовж. дня/ В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Циганок, С.М. Попов.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 69 с.
4. Гогін О. В. Легка атлетика. /Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. – Харків: «ОВС», 2001.
5. Сахнов Б. И Бадминтон: правила игры и рекомендации для судей / Сахнов Б. И., Федорищев И. Ф., Полещиков М. М., Петрунин А. В. 2-е изд. доп. – Харків «ОВС», 2007.
6. Рибалка Ольга Іванівна. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: метод.рекомен. / О. І. Рибалка, Н. Б. Іванова. - Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.

Додаткові

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. – Тернопіль: підручник і посібник, 2001 – 144с.
2. Демчишин А. П., Артюх З. М., Демчишина В. А., Фалес І. Г. Рухливі та спортивні ігри у школі: посібник для вчителя. – К.: Освіта, 1992.
3. Спортивні свята / упоряд. Н. Черненко. – К.: Шк. світ, 2008. – 128с.
4. Сценарії спортивних свят / упоряд. Н. Черненко. – К.: Шк. світ, 2009. – 112 с.
5. Сушко Р. О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі / Сушко Р. О., Мітова О. О., Дорошенко Е. Ю. – Дніпропетровськ: НВП Інтерсервіс. – 2014, 162 с.

Контрольне тестування (Т1) Легка атлетика

Види нормативів	Чоловіки			Жінки		
	3	4	5	3	4	5
Спортивна ходьба, без урахування часу	1000 м на виконання техніки			500 м на виконання техніки		
Спринтерський біг 60 м, сек						
Крос: дів -2000 м, хл. - 3000 м, хв., сек	14.30	13.05	12.00	11.20	10.30	9.40
Метання м'яча, м	45	50	55	30	35	40

Контрольне тестування (Т2) Волейбол

	Назва нормативу	Стать	3	4	5
1	Передача м'яча зверху двома руками у парах, к-ть передач	Дів. Хл.	8 10	12 15	15 20
2	Передача м'яча знизу двома руками у парах, к-ть передач	Дів. Хл.	8 10	12 15	15 20
3	Нижня подача м'яча у задану зону, к-ть подач	Дів. Хл.	3 4	5 7	7 10

Контрольне тестування (Т3) Оздоровчий фітнес

Виконання базових вправ на степах. Вправи з 1 по 10 (див. додаток 1). Контрольні нормативи: техніка виконання вправ на степах: 8 вправ – 5 бал.; 6 вправ – 4 бал.; 4 вправи – 3 бал.

Калланетика.

Вправи з 1 по 29 (див. додаток 3).

Контрольні нормативи (показати вправисамостійно): 3 вправи 3 бал.; 6 вправ – 4 бал.; 9 вправ – 5 бал.

Контрольне тестування (Т4) Баскетбол

	Назва нормативу	3	4	5
1	Слалом 2x9м з веденням м'яча між 4 стійками, які розташовані одна від одної на відстані 3 м, сек. (при вірному виконанні техніки)	дів. 9.2 хл. 8.9	8.7 8.5	8.4 8.2
2	Передача м'яча двома руками від грудей між двома партнерами з відстані 4м, к-ть передач	дів. хл.		
3	Кидки з місця, стоячи на відстані 1 м від кільця під кутом 45°. Виконати 5 кидків підряд з правого, а потім 5 кидків підряд з лівого боку, отримуючи м'яч від партнера, к-ть влучань (привірному виконанні техніки)	дів. 2 хл. 3	3 4	4 5

Контрольне тестування (Т 5) Рухливі ігри

	Назва нормативу	Стать	3	4	5
1	Проведення рухливих ігор для мол.віку		1	2	3
2	Кількість влучань биткою по м'ячу (з 5 раз)	Дів.	1	2	3
		Хл.	2	3	4

Контрольне тестування (Т 6) Бадмінтон

	Назва нормативу	Стать	3	4	5
1	Коротка подача з 10 подач	Дів	3	4	5
		Хл.	4	5	6
2	Високодалека подача з 10 подач	Дів.	3	4	5
		Хл.	4	5	6

**Перелік питань до підсумкового контролю (залік)
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»**

1. Перша допомога при травмах.
2. Правила проведення змагань з бадмінтону.
3. Особливості техніки виконання подач, прийомів.
4. Особливості техніки виконання високо далеких ударів.
5. Правила гри.
6. Техніка безпеки на заняттях.
7. Самоконтроль на заняттях.
8. Організація та проведення змагань.
9. Жести суддів.
10. Бадмінтон – як засіб всебічного розвитку людини.
11. Правила техніки безпеки на заняттях з рухливих ігор.
12. Класифікація рухливих ігор за віком.
13. Класифікація рухливих ігор за місцем проведення.
14. Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор.
15. Естафети для середнього шкільного віку.
16. Правила гри в «гилку».
17. Історія виникнення рухливих ігор.
18. Рухливі ігри з видів спорту.
19. Розвиток професійно значущих психофізичних якостей за допомогою рухливих ігор.
20. Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор.
21. Естафети для старшого шкільного віку.
22. Критерії визначення переможців в естафетах.
23. Історія виникнення рухливих ігор.
24. Класифікація різновидів кидків.
25. Персональний фол.
26. Технічний фол гравцю в баскетболі.
27. Неспортивний фол.
28. Дискваліфікаційний фол.
29. Командні фоли.
30. Обоюдний фол.
31. Правила виконання заміни.
32. Жести судді.
33. Значення розминки перед змаганнями з бігу у л/а.
34. Значення розминки перед змаганнями з метань у л/а.
35. Правила змагань з естафетного бігу.
36. Класифікація бігу на середні дистанції.

37. Види дистанцій естафетного бігу.
38. Правила змагань зі стрибків у висоту.
39. Класифікація способів стрибків у довжину.
40. Класифікація способів стрибків у висоту.
41. Обов'язки судді на старті під час бігу.
42. Правила змагань з кросу.
43. Обов'язки суддів під час метань.
44. Правила змагань зі стрибків у довжину.
45. Методика складання фізкультхвилинок, фізкультпауз.
46. Види навчальної та оздоровчої гімнастики.
47. Історія заснування і розвитку волейболу.
48. Сучасний етап та тенденції розвитку волейболу у м. Суми.
49. Класифікація гри.
50. Класифікація техніки гри у нападі.
51. Класифікація техніки гри у захисті.
52. Склад команди та форма.
53. Інвентар та обладнання волейбольного майданчику.
54. Правила техніки безпеки на заняттях.

РОЗДІЛ 2

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ, ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ, З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА АТЛЕТИЗМУ

2.1. РОЗШИРЕНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

**Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ:
виконання низького старту.**

Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Мета заняття: Ознайомлення з технікою виконання низького старту. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання низького старту.
2. Підвищення технічної підготовленості студентів.

Інвентар

Стартові колодки.

Дата проведення

«___» ___20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Повільний біг. З Р В. С Б В. Біг з прискоренням.	1600м 10 хв 6× 30м 3× 30м	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з бігу. Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Для вдосконалення рухів руками: а) В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті розслаблені. 1) Рух правою рукою вперед, кість піднімається до рівня носу, лікоть лівої руки максимально відвести назад. 2) Зміна положення рук: б) Та ж вправа виконується у заданому викладачем темпі; в) Та ж вправа у сполучення зі скручуванням тазу.	10 хв	Кисть розслаблена, кут між плечем та передпліччям не змінюється та приблизно дорівнює 90°, плечові суглоби не рухаються. Темп можна задавати хлопками, підрахунком та ін.

<p>2. Для вдосконалення рухів ніг:</p> <p>а) біг з високим підніманням стегна;</p> <p>б) біг з закидом гомілки;</p> <p>в) біг «колесом»;</p> <p>г) біг в упорі;</p> <p>д) імітація роботи ніг.</p> <p>В.П. – стійка на лівій, праву назад на носок, руки на пояс.</p> <p>1) Стійка на лівій, праву зігнути, п'ятка правої майже торкається сідниць.</p> <p>2) Стійка на лівій, стегно правої виноситься вперед, кут між стегном та гомілкою біля 90°, стопа розігнута.</p> <p>е) Попередня вправа у сполученні з роботою рук.</p> <p>ж) Повторний біг відрізків 30-40 м під гору «на техніку».</p> <p>Навчання виконанню низького старту.</p> <p>Навчання виконанню низького старту відбувається у декілька етапів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчання виконанню основних стартових команд; - навчання установці стартових колодок та вибіганню зі стартових колодок; - навчання виконанню основних та попередніх стартових команд. <p>Підготовчі вправи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - рухлива гра «Горобці – ворони». - старти із різноманітних вихідних положень (стоячи спиною до напрямку бігу, сидячи, лежачі і т. ін.). <p>Підвідні вправи для навчання виконанню основних стартових команд:</p> <p>а) навчання виконанню команди «На старт!»;</p> <p>В.П. – Стійка ноги нарізно правою (лівою) Одна нога стоїть на відстані 1,5 – 2 стопи від стартової лінії, друга на відстані 3-4 стопи від стартової лінії. (Попереду стоїть та нога якою відштовхуються, а позаду та, якою виконують мах).</p> <p>По команді «На старт!» опуститись на коліно махової ноги, нахилитись вперед опираючись на великий та вказівний пальці рук.</p>	<p>10 хв</p> <p>10 хв</p> <p>10 хв</p>	<p>Спочатку рух виконується під рахунок учителя, а потім злито самостійно. Необхідно навчити студентів правильно виконувати рух як правою так і лівою ногою.</p> <p>Різноманітна робота рук та ніг. Цю вправу можна вивчати тільки коли учні вже мають навичку правильної роботи рук та ніг.</p> <p>Студенти повинні виконати вправу декілька разів підряд, а викладач перевірити правильність виконання та виправити помилки.</p>
--	--	--

	<p>б) Навчання виконанню команди «Увага!» В.П. – команда «На старт!». За командою: «Увага!» – підняти таз, вага тіла переноситься на руки.</p> <p>в) Почергове виконання команд «На старт!», «Увага!».</p> <p>г) Навчання виконанню команди «Руш!». В.П. – команда «Увага!» За командою „Руш!” руки відриваються від підлоги, одразу ж відбувається поштовх ногами, рух повинен бути спрямований лише вперед а не вгору, щоб не впасти потрібно швидко перебирати ногами.</p> <p>д) Почергове виконання команд «На старт!», «Увага!», «Марш!» Спочатку старт виконається наодинці, а потім студентів розділяють на забіги.</p>	5 хв	<p>Руки повинні бути прямими, вага тіла повинна рівномірно розподілятися на руки та ноги, голова нахилена вперед, м’язи шії розслаблені. Виконати вправу декілька разів.</p> <p>Таз повинен знаходитись вище голови, обидві ноги зігнути у колінах та напружені, голова опущена, м’язи шії розслаблені. Якщо учень стоїть занадто близько біля стартової лінії, то він буде падати вперед, якщо занадто далеко, то його ноги (чи одна нога) будуть випрямлені. Якщо в групі багато студентів вправу рекомендується виконувати по групах. 10-15 м студент повинен бігти у нахиленому положенні, тобто випрямляти поступово.</p>
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	<p>Рухлива гра «Наступ». Повільний біг. Комплекс вправ на гнучкість.</p>	400 м 10-15 вправ	Див. додаток 7. Встановлення ЧСС.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ: виконання низького старту. Класифікація видів л/а.

Мета заняття: Ознайомлення з технікою виконання низького старту з колодок.
Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

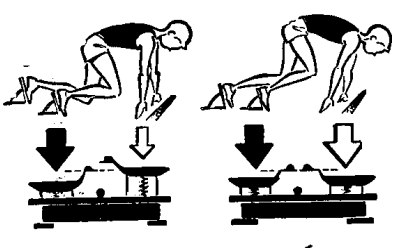
1. Навчання встановленню стартових колодок.
2. Удоконлення техніки вибігання зі стартових колодок.

Інвентар

Стартові колодки.

Дата проведення

« ___ » ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	Підготовча частина	25 хв	
	<p>Повільний біг. З Р В. С Б В. Біг з прискоренням.</p>	<p>1600м 10 хв 6× 30м 3× 30м</p>	<p>Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв.</p>
2	Основна частина	45 хв	
	<p>Навчання установці стартових колодок та вибіганню з них.</p>  <p>Виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прийняття в.п. при вибіганні з колодок з різних способів установки; – вибігання з колодок на 1 м ; – вибігання з колодок на 3 м. <p>Пробігання відрізків 30 м:</p> <ul style="list-style-type: none"> – з низького старту без колодок; – з високого старту; – з низького старту з колодок. <p>Рухлива гра «Хто швидше?»</p> <p>Естафети: Команди шикуються напроти одна одної на відстані 20 м. За сигналом ведучого вони міняються місцями та завмирають. Виграє команда, яка більшу кількість разів швидше виконала завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в.п. – низький старт; – в.п. – високий старт; – в.п. – присісти перед лінією старту; – в.п. – спиною вперед на стартовій лінії. 	<p>10 хв</p> <p>5 хв</p> <p>10 хв</p> <p>10 хв</p> <p>10 хв</p>	<p>Існують три способи установки стартових колодок: зближений, розтягнутий та середній (чи звичайний).</p> <ul style="list-style-type: none"> - попереду поштовхова нога ставиться приблизно на відстані 1 - 1,5 стопи від стартової лінії, друга - на відстані двох стоп від першої; - попереду поштовхова нога ставиться на відстані двох стоп від стартової лінії, а відстань між ногами бігуна приблизно одна стопа; - попереду поштовхова нога ставиться на відстані однієї стопи від стартової лінії і відстань між ногами також складає одну стопу. <p>Не можна штовхатися.</p> <p>Команди повинні прийняти те ж саме в.п. на фініші, з якого стартували.</p>

3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Погоня». Повільний біг. Комплекс вправ на гнучкість.	400 м 10-15 вправ	Див. додаток 7. Встановлення ЧСС

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ: виконання низького старту.

Особливості техніки бігу на короткі дистанції.

Мета заняття: Ознайомлення з технікою виконання низького старту з колодок.
Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Вдосконалення техніки виконання низького старту.
2. Розвиток швидкості та спритності.

Інвентар

Стартові колодки, кубики.

Дата проведення

«___» ___20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Повільний біг. З Р В. С Б В. Біг з прискоренням.	1600м 10 хв 6× 30м 3× 30м	Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Рухлива гра «Біг з наздоганянням».	10 хв	Див. додаток 7.
	1. Правильне встановлення бігових колодок.	5 хв	
	2. Виконання низького старту виконуючи всі команди стартера (різними способами).	5 хв	Робота над помилками, вдосконалення техніки низького старту.
	3. Спробувати чітко віддавати команди стартера.	5 хв	
	Рухлива гра «Виклик номерів з кубіком». Команди розташовуються в шеренги напроти одна одної на відстані 20 м. Поєдині кладуть кубік. Гравці кожної команди розраховуються від першого до останнього (одні зліва направо, а інші – навпаки). Ведучий викликає	20 хв	Виграє команда, яка була спритнішою.

	будь-який номер. Гравці під цим номером з обох команд намагаються заволодіти кубіком якнайшвидше.		
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Повільний біг. Комплекс вправ на гнучкість.	400 м 10-15 вправ	Встановлення ЧСС.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Ознайомлення з легкою атлетикою як видом спорту.

Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Мета заняття: Ознайомлення з легкою атлетикою як видом спорту. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання метання малого м'яча.
2. Удосконалення техніки виконання стійки для метання.

Інвентар

М'ячі для метання.

Дата проведення

«___» ___20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Повільний біг. З Р В. С Б В. Біг з прискоренням.	1600м 10 хв 6× 30м 3× 30м	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з метання. Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Виконання: а) стійка для метання м'яча з місця; б) кидки м'яча у коло, яке намальоване на стіні, з відстані 2,5 м; в) кидки м'яча у коло з відстані 5м. Передача м'яча в парах: - правою рукою; - лівою рукою; - правою рукою з відскоком від підлоги; - лівою рукою з відскоком від підлоги; - правою рукою якомога високо та далеко вгору; - теж саме лівою рукою.	15 хв 15 хв	З вихідного положення, студент стоїть обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на всій ступні, а права на крок позаду на носок. М'яч тримається у правій руці (або лівій) на рівні голови, інша рука розташована довільно. З цього положення праву ногу опустити на всю ступню (носок праворуч і зігнути в коліні). Праву руку (ліву) з м'ячем відвести вниз – назад і в сторону, тулуб повернути і нахилити вправо, ліву руку підняти угору – вперед. Потім швидко випрямитися і

	<p>Естафети з елементами метання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг до фішки, підкидаючи м'яч високо з правої на ліву руку, назад – оберти навколо тулуба; - біг до фішки, підкидаючи м'яч вгору (виконувати 3 плескання в долоні), назад – бігом; - передача м'яча правою рукою в колонах, які стоять навпроти; - передача м'яча правою рукою з відскоком від підлоги. Той, хто ловить, повинен в цей час зробити оберт на 360°, а потім спіймати. 	15 хв	<p>повернути тулуб вліво у напрямку метання, права нога позаду на носок. Одночасно рука швидко рухається над плечем вперед – угору, погляд спрямований прямо. М'яч випускається під кутом 40 – 45 °. Тулуб по інерції нахиляється уперед, і виконується стрибок уперед з лівої ноги на праву. Контролювати правильне тримання снаряду, вихідне положення. Звернути увагу на «скручування тулуба».</p>
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	<p>Рухлива гра «Земля, вода, вогонь, повітря». Повільний біг. Вправи на розтягування.</p>	<p>400 м 5 вправ</p>	Див. додаток 7.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання метання малого м'яча.

Класифікація способів метання м'яча.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки метання з кидкових кроків.
2. Удосконалення техніки метання з повного розбігу.


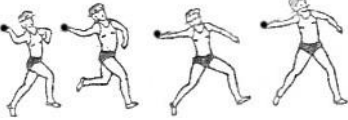
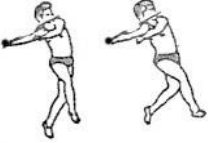




Інвентар

М'ячі для метання.

Дата проведення

«___» ___20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	<p>Повільний біг З Р В С Б В.</p> <p>Біг з прискоренням</p>	<p>1600м</p> <p>6× 30м</p> <p>3× 30м</p>	<p>Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з метання.</p>
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Продемонструвати техніку метання з розбігу вцілому:	5 хв	<ul style="list-style-type: none"> • Хват м'яча. • Рука, розслаблена.

<p>Попередня частина розбігу</p>  <p>Заключна частина</p>  <p>Схресний крок</p>  <p>Кидок Фінальна частина</p>  <p>Опорна фаза</p>  <p>Випуск снаряда</p>  <p>Зупинка</p>  <p>Виконання: а) метання снаряду стоячі з місця; б) метання снаряду стоячі з одного коліна; в) метання снаряду збоку; г) метання снаряду знизу. Вправи в парах з партнером: а) один стоячи з місця повільно імітує металний рух, інший утримує його руку за кисть, створюючи додатковий опір; б) те саме з додаванням кроку вперед; в) те саме на швидкість; г) метання в парах набивних м'ячів різними способами.</p>	<p>15 хв</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>15 хв</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ритмічний розбіг із легким прискоренням. • М'яч відводять прямо назад. • Голова прямо / погляд прямо в напрямку кидка. • Таз під кутом 45° по відношенню до напрямку кидка. • Збільшення швидкості прискорення. • Чітке переміщення лівим боком уперед. • Права ступня, розвернута назовні (45°). • Праве коліно починає рух. • Скручування осей тазу й плечей. • Ліве плече / ліва рука в напрямку кидка. • Тулуб, відхилений назад. • Низькі кроки • Ліва нога випереджає праву. • Права нога, зігнута у всіх суглобах. • Права ступня на передній частині. • Ліва нога майже пряма. • Ліва ступня, взята на себе, приземлення на п'ятку. • Ліва нога майже випрямлена, зафіксована. • Права ступня ставиться на п'ятку, напрямлена в сторону кидка. • Права нога ледь зігнута і починає розгинатися. • Права нога на зовнішній стороні ступні. • Опорна ліва нога, витягнута. • Сковзкий контакт правої ноги. • Праве стегно рухається вперед. • Ліва сторона тіла і ліва рука зафіксовані. • Прогинання грудної клітини.
---	---	---

	<p>Підбір правильного розбігу, підбігати до лінії метання без фінального зусилля.</p> <p>Виконання кидків з неповного розбігу.</p> <p>Виконання кидків на влучність в гімнастичний обруч.</p> <p>Вправа на координацію: метання снаряду з розбігу відштовхнувшись ногою, опора з поштовховою ногою відсутня.</p> <p>Метання з повного розбігу без врахування результату, акцентуючи увагу на техніку виконання.</p> <p>Рухлива гра «Квач з м'ячем».</p>	10 хв	<ul style="list-style-type: none"> • Нахил тулуба вперед. • Швидке розгинання правої руки. • Праве плече над лівою ступнею. • Стрімкий рух руки, що метає вперед униз. • Гальмівний перескок на зігнуту праву ногу. • Загальний центр маси опускається.
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Повільний біг. Комплекс вправ на гнучкість.	400 м 10-15 вправ	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання метання малого м'яча. Особливості техніки метання малого м'яча.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Вдосконалення техніки метання.
2. Метання з повного розбігу на дальність.

Інвентар

М'ячі для метання.

Дата проведення

«___» ___20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Повільний біг З Р В С Б В. Біг з прискоренням	1600м 6× 30м 3× 30м	Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. Колові рухи передпліччям. Те ж саме з м'ячем.	15 хв	Суттєвим моментом беззупинного переходу від розбігу до кидка в метанні є успішне оволодіння ритмом кидкових кроків.

<p>2. В.п. – стійка ноги нарізно, гімнастична палиця широким хватом внизу. Поперечні викрути рук в такій послідовності – права рука на місці, ліва описує дугу: вперед-вправо, вгору, назад, вниз. Права повторює рухи лівої з відставанням на одну позицію. Повернутись у вихідне положення в тій самій послідовності.</p> <p>3. В.п. – стійка ноги нарізно. Палиця внизу широким (середнім, вузьким) хватом. Перемістити палицю за спину викрутом назад. Викрутом вперед повернутись у в.п.</p> <p>4. В.п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, нахил назад з опорою в стінку: 1–4 – опуститись максимально назад-вниз; 5–8 – повернутись у в.п.</p> <p>5. В.п. — о.с., набивний м'яч у витягнутих руках над головою. Випад лівою вперед. Випрямляючи ноги, кинути м'яч вперед. Можна виконувати в парах.</p> <p>6. В.п. — поза «натягнутого лука». Партнер, що стоїть позаду, утримує кисть іншого, повільно відтягує його метаючу руку або обидві руки назад, а другою впирається в лопатку. Кінцеве положення фіксувати 6 – 8 с.</p> <p>Виконати підбігання до лінії метання з імітацією випуску снаряду.</p> <p>Виконання 3 спроб з неповного розбігу в коридор 10 метрів.</p> <p>Здача контрольних нормативів.</p> <p>Контрольні нормативи (3 спроби):</p>	<p>3 спроби</p> <p>30 хв</p>	<p>Із них найскладнішим є передостанній кидковий крок, який пов'язує розбіг і кидок. При цьому необхідно врахувати, що ефективність ритму розбігу може бути реалізована в спортивний результат тільки за наявності раціональних рухів, які забезпечують обгін руки зі снарядом нижніми ланцюгами тіла. Фіксація проміжних положень у запропонованих вправах дозволяє засвоїти раціональне розміщення ланцюгів тіла в положенні, яке характеризує безпосередній перехід від розбігу до кидка. Залежно від підготовленості студентів вправи можна виконувати з таких вихідних положень: стоячи на місці, в кроці, обличчям до напрямку метання.</p>
--	------------------------------	---

	Хлопці		
	5	45 м	
	4	40 м	
	3	31 м	
	Дівчата		
	5	28 м	
	4	23 м	
	3	18 м	
3	Заклучна частина	10 хв	
	Повільний біг Комплекс вправ на гнучкість.	400 м 10-15 вправ	Відновлення дихання та ЧСС

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».

Методика проведення підготовчої частини занять.

Мета заняття: Ознайомлення з технікою виконання стрибка у довжину. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину.
2. Підвищення технічної підготовленості студентів.

Інвентар

Сектор для стрибків у довжину.

Дата проведення

«___» ___20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Повільний біг. З Р В. С Б В. Біг з прискоренням.	1600м 10 хв 6× 30м 3× 30м	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з стрибків. Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	1. Створити уяву про стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». Засоби: 1. Демонстрація техніки стрибка з повного або середнього розбігу. 2. Ознайомлення з важливими моменти виконання стрибка шляхом демонстрації кінокільців, кінограм, плакатів. 3. Спостереження за технікою виконання стрибків кращими стрибунами.	5 хв 5 хв 5 хв	Поглиблений аналіз із визначенням основних і другорядних елементів техніки, розуміння причин і наслідків помилок будуть сприяти формуванню правильної уяви про стрибок у довжину. Особливу увагу приділяти основним фазам стрибка, виробленню стандартного розбігу, вмінню поєднувати його з потужним і швидким відштовхуванням.

	<p>Удосконалити техніку відштовхування у сполученні з «вильотом в кроці».</p> <p>1. В.п. стоячи на місці – імітація рухів під час відштовхування на місці з виведенням тазу вперед-вгору, з підніманням махової ноги і рук.</p> <p>2. В.п. стоячи на місці – відштовхування з місця у сполученні з рухами рук.</p> <p>3. Стрибки з місця поштовхом однієї і махом іншої з приземленням на махову ногу і переходом на біг.</p> <p>4. Те ж саме з приземленням на обидві ноги.</p> <p>5. Стрибки з 1, 2, 3 кроків розбігу.</p> <p>6. Стрибки в кроці, відштовхуючись під час повільного бігу через 1 крок, через 2 кроки на 3-й, під час швидкого бігу через 4 на 5-й крок.</p> <p>7. Стрибки в довжину з короткого розбігу через планку, встановлену на висоті 50-60 см на відстані, яка дорівнює половині довжини стрибка.</p> <p>8. Стрибки в кроці на відстані 30-50 см.</p>	<p>5 хв</p> <p>5 хв</p> <p>5 хв</p> <p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>В усіх вправах поштовхова нога закріплена рухом ставиться ближче до проекції ЗЦМТ на всю стопу з швидким перекатом на носок. Учні мають відчувати пружність у таранно-гомільковому, колінному і кульшовому суглобах у момент постановки і згинання поштовхової ноги з наступним активним її випрямленням в усіх суглобах. Звернути увагу на узгодженість відштовхування з одночасним махом ногою і руками. Одноіменно поштовховій нозі руку відвести разом із ліктем назад в сторону. Не використовувати підкидний місток. Для збільшення довжини польоту використовувати жорсткий гімнастичний місток.</p>
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	<p>Рухлива гра «Наступ».</p> <p>Повільний біг.</p> <p>Комплекс вправ на гнучкість.</p>	<p>400 м</p> <p>10-15 вправ</p>	Див. додаток 7.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».

Рухові якості легкоатлета. Їх значення для різних видів легкої атлетики.

Мета заняття: Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалити правильний перехід від розбігу до відштовхування.
2. Удосконалити техніку польоту і приземлення.

Інвентар Сектор для стрибків у довжину.

Дата проведення «___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Повільний біг. З Р В. С Б В. Біг з прискоренням.	1600м 10 хв 6× 30м 3× 30м	Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>1. Удосконалення правильного переходу від розбігу до відштовхування: а) стрибок у довжину з 2,3,5 кроків розбігу, при акцентуванні на постановці ноги на місце відштовхування; б) стрибок з польотом із приземленням у кроці в яму з піском; в) те ж саме, але з приземленням на махову і наступним про біганням; г) біг із середньою швидкістю на 60-80 м з відштовхуванням на кожен 5-й крок; д) стрибки з короткого і середнього розбігу.</p> <p>2. Удосконалення техніки польоту і приземлення: а) стрибки з місця в довжину з активним підйомом ніг вгору і їх просуванням якомога далі вперед; б) стрибки в довжину з 2, 3, 5 кроків розбігу. В польотній фазі винести поштовху ногу до махової з просуванням першої вперед; в) стрибки в довжину з короткого розбігу через мати висотою 20-40 см встановлені за півметра до приземлення; г) стрибки в довжину з розбігу із завданням приземлитись на визначену відмітку;</p>	<p>5 хв</p> <p>4 хв</p> <p>4 хв</p> <p>4 хв</p> <p>4 хв</p> <p>5 хв</p> <p>5 хв</p> <p>5 хв</p> <p>5 хв</p>	<p>Виконання прискореного ритму останніх кроків у стрибках з будь-якого розбігу. Використовувати доріжку з нахилом (2-3°). В стрибках із коротких розбігів ногу на відштовхування ставити з передньої частини стопи. На останніх кроках розбігу тулуб нахилити дещо вперед, а в момент постановки ноги таз вивести вперед з одночасним випрямленням тулуба і з деяким його відставанням (2-3°). Зберігати високе положення на стопі.</p> <p>Оволодіння будь-яким способом стрибка передбачає надійне опанування вильотом в кроці. Махова нога в момент вертикалі обов'язково має бути попереду. При цьому гомілка знаходиться під стегном, що сприяє швидкому виконанню маху. Висота предметів для дістання або долання встановлюється з урахуванням індивідуальних рухових можливостей. Невміння учнів високо піднести ноги перед приземленням часто пов'язане з недостатньою силою м'язів, тому, навчаючи техніці приземлення, необхідно застосувати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів, які піднімають стегна.</p> <p>Використовуючи стрибки з короткого і середнього</p>

	д) стрибки в довжину із дістанням підвішених предметів рукою, коліном тощо.	4 хв	розбігу, необхідно постійно пропонувати і змінювати рухові завдання щодо положення тулуба, амплітуди рухів, положення у вильоті в кроці, своєчасного групування, винесення ніг на приземлення, виходу вперед або в сторону і т. д.
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Повільний біг. Комплекс вправ на гнучкість.	400 м 10-15 вправ	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».

Спортивні споруди для занять легкою атлетикою.

Мета заняття: Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину в цілому. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки стрибків у довжину в цілому.
2. Розвиток сили, швидкості, спритності.

Інвентар

Сектор для стрибків у довжину.

Дата проведення

« ___ » ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Повільний біг. З Р В. С Б В. Біг з прискоренням.	1600м 10 хв 6× 30м 3× 30м	Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	1. Стрибки з ноги на ногу. 2. Відштовхування через один біговий крок. 3. Відштовхування через три бігових кроки. 4. Скачки на одній нозі. Стрибки з ноги на ногу. 5. Відштовхування через один біговий крок. 6. Відштовхування через три бігових кроки. 7. Скачки на одній нозі. 8. Скачок – крок. 9. Стрибки з дістанням високо підвищеного предмету.	20 хв	Скачок виконується на одній нозі, після відштовхування нога, якою відштовхується згинається та коліно піднімається вперед.

<p>10. Стрибки у довжину з місця.</p> <p>11. Стрибки у довжину з місця з відскоком.</p> <p>12. Потрійний стрибок у довжину з місця.</p> <p>13. Відштовхування з місця з виведенням таза вперед і підйомом махової ноги з приземленням на обидві ноги в положення випад маховою ногою уперед. Теж у сполученні з рухами руками.</p> <p>14. З одного кроку розбігу – мах – відштовхування – приземлення на обидві ноги в положення випад маховою ногою уперед</p> <p>15. Розбіг з 3 кроків – відштовхування – мах – приземлення на махову ногу та пробігання вперед.</p> <p>16. Та ж вправа з приземленням на ту ногу, якою відштовхуються.</p> <p>17. Вправи 15,16 виконуються з 8-10 кроків розбігу.</p> <p>18. Стрибки у довжину з 8-10 кроків розбігу з приземленням у групування.</p> <p>19. Та ж вправа з приземленням за видимою відмітку (стрічка, мотузка)</p> <p>20. Вправи 15,16 виконуються з перестрибуванням через перешкоду, яка устанавлюється в ямі на відстані 0,5-1,5 м від місця відштовхування.</p> <p>21. Стрибки з 3-5 кроків розбігу з відштовхуванням від “містка”.</p> <p>22. Теж зі збільшенням розбігу до 10-12 кроків.</p> <p>23. Навчання підбирати розбіг.</p> <p>24. Стрибки з повного розбігу.</p>		<p>Вихідне положення стійка ноги нарізно махова нога вперед, після відштовхування нога, якою відштовхуються повинна повністю випрямлятися у колінному суглобі, відштовхуватись потрібно якомога швидше, махова нога активно виноситься вперед, кут між стегном на гомілкою 90°, голову не опускати, приземлення з пробіганням вперед.</p> <p>Після закінчення відштовхування нога, якою відштовхуються підтягується до махової.</p> <p>Відміряти 90 стоп</p>
---	--	--

	Контрольні нормативи: Хлопці 5 460 см 4 420 см 3 370 см Дівчата 5 380 см 4 340 см 3 310 см	25 хв	
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Пінгвіни». Повільний біг. Комплекс вправ на гнучкість.	400 м 10-15 вправ	Див. додаток 7.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № __ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби. Особливості техніки спортивної ходьби.

Мета заняття: Ознайомлення з технікою виконання спортивної ходьби.
Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Створення уяви про спортивну ходьбу як виду легкої атлетики.
2. Навчання рухам рук і тазу під час спортивної ходьби.

Інвентар Стадіон.

Дата проведення «__» __ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Повільний біг. З Р В. С Б В. Біг з прискоренням.	1600м 10 хв 6× 30м 3× 30м	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях зі спортивної ходьби. Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Ознайомити з технікою спортивної ходьби. 1) Пояснення особливостей техніки спортивної ходьби. 2) Демонстрація спортивної ходьби. 3) Спроби виконання техніки спортивної ходьби.	10 хв	Показ спортивної ходьби супроводжується короткими поясненнями тренером з акцентом на головних особливостях техніки і демонстрацією окремих її елементів. Спортсмени повинні розташовуватися так, щоб того хто показує техніку спортивної ходьби було видно їм в окремі моменти з різних сторін. Демонстрація техніки виконується в середньому і

	<p>Навчити правильним рухам ніг при спортивній ходьбі.</p> <p>1) Ходьба, при якій нога ставиться на землю випрямленою і залишається в такому положенні до моменту вертикалі.</p> <p>2) Те ж вправу з постійним збільшенням швидкості.</p> <p>Навчити руху тазу при спортивній ходьбі.</p> <p>1) Ходьба енергійним, широким кроком з акцентуванням на рухах тазу навколо вертикальної осі.</p> <p>2) Ходьба по прямій лінії, виставляючи ногу після деякого повороту навколо вертикальної осі.</p> <p>3) У звичайній стійці змінне перенесення ваги тіла з ноги на ногу (без руху рук).</p> <p>4) Те ж з просуванням вперед, роблячи невеликі кроки, ставлячи ногу з п'яти.</p> <p>Навчити правильним рухам рук і плечей при спортивній ходьбі.</p> <p>1) Імітація рухів рук на місці.</p> <p>2) Ходьба з руками за спиною.</p> <p>3) Ходьба майже з прямими руками.</p> <p>4) Спортивна ходьба з активною роботою плечей і рук.</p>	<p>10 хв</p> <p>10 хв</p>	<p>повільному темпі. Під час проходження тренуються спортсменами відрізків (50-60 м) тренер спостерігає за ними і вказує найбільш характерні помилки.</p> <p>При виконанні ходьби ногу слід ставити на ґрунт з п'яти з наступним перекатом на всю стопу. Корисно нагадати студентам про випрямлення ноги до моменту постановки її на ґрунт, а не раніше. Інакше буде виходити ходьба з «замахом», що сприяє переходу на біг. Активно виводити гомілку вперед потрібно рекомендувати тільки тим, хто відчуває труднощі у виконанні розгинання ноги до початку її приземлення.</p> <p>Кожна вправа повторюється кілька разів (в залежності від освоєння окремих елементів техніки). Дистанція в цих вправах - 50-100 м.</p> <p>У 1-й вправі не допускати рухів в поперечному напрямку. Рухи повинні бути вільними, без зайвих напружень. При виконанні 2-ї вправи треба вказувати студентам на необхідність активних рухів плечима. При цьому руки можуть бути ззаду зчеплені. У 3-й вправі рухи руками виконувати широко і вільно. Дистанція ходьби в зазначених вправах 100 м.</p> <p>При вдосконаленні техніки необхідно звертати увагу на:</p> <p>а) положення тулуба і голови;</p> <p>б) м'якість, розкутість рухів тулуба, ніг і рук;</p> <p>в) достатню довжину кроку, вільний перенесення ноги, стежити за тим, щоб стопа</p>
--	---	---------------------------	---

	Удосконалення техніки спортивної ходьби. 1) Спортивна ходьба з різною швидкістю: повільної, середньої, швидкої. 2) Спортивна ходьба на віражі по похилій доріжці (вниз, вгору).	15 хв.	при цьому проносилися можливо нижче; г) своєчасний (не ранній) відрив п'яти від ґрунту; д) узгодженість всіх рухів. При ходьбі потрібно уникати зайвих вертикальних і бокових коливань тіла.
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Квачик». Повільний біг. Комплекс вправ на гнучкість.	400 м 10-15 вправ	Див. додаток 7.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів I курсу

Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби.

Методика навчання спортивної ходьби: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.

Мета заняття: Закріпити навички виконання спортивної ходьби. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення рухів рук і тазу під час спортивної ходьби.
2. Розвиток витривалості, сили.

Інвентар

Стадіон.

Дата проведення

« ___ » ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Повільний біг. З Р В. С Б В. Біг з прискоренням.	1600м 10 хв 6× 30м 3× 30м	Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Для зміцнення м'язів гомілки застосовуються наступні вправи: 1) Ноги в широкому кроці, ззаду стоїть нога на всій ступні, попереду поставити ногу на п'яту. Перейти на усю ступню передньої ноги і на носок задньої, потім зайняти вихідне положення. 2) Ходьба, в якій акцентується постановка ноги з п'яти різким перекатом на носок. 3) Ходьба по м'якому ґрунту.	10 хв	

	<p>Для вдосконалення поворотів тазу навколо вертикальної осі рекомендуються вправи:</p> <p>1) Ноги на ширині ступні, руки перед грудьми. Взаємно протилежні повороти плечового поясу і тазу. 2) Те ж, руки рухаються як при спортивній ходьбі. 3) Ходьба з «закручуванням», крокувати лівою ногою не стільки вперед, скільки далеко вправо, а правого - далеко вліво. 4) Те ж, але ставити ногу на пряму лінію (ходьба по прямій). Рух ногою виконувати вперед, а не в бік. 5) Стрибки, різко повертаючи таз навколо вертикальної осі вправо-вліво. 6) Ходьба лівим (правим) боком вперед, права нога один раз рухається перед лівої, інший раз - за нею, з різким поворотом таза.</p> <p>Для вдосконалення рухів рук і плечового поясу застосовуються такі вправи: 1) Спортивна ходьба – руки зчепити перед грудьми. 2) Спортивна ходьба – руки за головою. 3) Спортивна ходьба – з палицею на плечах і з палицею ззаду в ліктьових суглобах.</p>	<p>10 хв</p> <p>10 хв</p> <p>15 хв</p>	<p>Необхідно звернути особливу увагу на не напружене положення плечового поясу. Руки рухаються прямолінійно, зігнуті під прямим або тупим кутом, не перетинаючи середньої площини. Вправа проводиться на відрізок до 100 м.</p>
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	<p>Рухлива гра «Естафети-потяги». Повільний біг. Комплекс вправ на гнучкість.</p>	<p>400 м 10-15 вправ</p>	<p>Див. додаток 7.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби.

Вивчення правил проведення змагань з легкої атлетики.

Мета заняття: Закріпити навички виконання спортивної ходьби. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки спортивної ходьби.
2. Розвиток фізичних якостей.

Інвентар

Стадіон.

Дата проведення

«___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Повільний біг. З Р В. С Б В. Біг з прискоренням.	1600м 10 хв 6× 30м 3× 30м	Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Імітація роботи рук на місці. Спортивна ходьба в середньому темпі, руки закладені за спину. Ходьба в середньому темпі, руки опущені вниз. Спортивна ходьба в середньому темпі з активною роботою зігнутих рук і плечового пояса. Спортивна ходьба з різною швидкістю на 50-200 м Спортивна ходьба в різних умовах зі змінною швидкістю, на віражі, в гору і з гори. Знаходження хорошого поєднання довжини і частоти кроків у спортсменів. Встановлення індивідуальних особливостей що займаються спортивною ходьбою і шляхів подальшого вдосконалення техніки.	20 хв	Необхідно звернути особливу увагу на не напружене положення плечового поясу. Руки рухаються прямолінійно, зігнуті під прямим або тупим кутом, не перетинаючи середньої площини. Вправа проводиться на відрізок до 100 м.
	Контрольні нормативи: Хлопці 2000 м	25 хв	За результатами оцінки ходьби у спортсменів можна конкретизувати подальші шляхи її вдосконалення.
	5	10 хв.	
	4	11 хв.	
	3	12 хв.	

	Дівчата 1000 м		
	5	6 хв.	
	4	6 хв. 30 сек.	
	3	7 хв.	
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «День і ніч». Повільний біг. Комплекс вправ на гнучкість.	400 м 10-15 вправ	Див. додаток 7.

2.2. РОЗШИРЕНІ ПЛАНИ КОНСПЕКТИ З ВОЛЕЙБОЛУ

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки прийомів гри у волейбол.

Техніка безпеки під час занять волейболом.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки переміщень.
2. Удосконалення техніки володіння м'ячем.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, свисток, гімнастична палиця, фішки.

Дата проведення

«___» ___20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шиккування, привітання. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Ходьба звичайна. Чергування ходьби і бігу. Переміщення в захисній стійці праворуч-ліворуч приставним кроком. Різновиди бігу: -з поворотом голови; -з прискоренням; - чергування бігу із зупинками; - чергування стрибків на одній нозі з бігом. Стрибки у висоту з розбігу поштовхом однієї ноги, з наступним приземленням на обидві ноги. Ходьба зі зміною довжини й частоти кроку. Чергування ходьби спиною вперед з ходьбою звичайною. Вправи в русі.	2 хв 1 хв 1 хв 1 хв 2 хв 2 хв 2 хв 4 хв 10 хв	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з волейболу. Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом заняття.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання прийомів гри у волейбол. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.

Споруди та обладнання для гри у волейбол.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалення техніки виконання переміщень у волейболі.
2. Розвиток сили та координаційних здібностей.

Інвентар Волейбольні м'ячі, набивні м'ячі, стілець, хустинка, крейда, свисток, фішки.

Дата проведення «___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шиккування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ у русі та на місці. Виконання переміщень із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів.	2 хв 2 хв 15 хв 6 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Вправи для розвитку координації рухів. Координація роботи ніг. 1. Гравці шикуються в декілька шеренг обличчям до викладача. Викладач дає команди: вперед, назад, вліво, вправо, назад-вліво і т.п. і супроводжує команди рухами рук. 2. Гравці виконують команди приставним кроком у стійці волейболіста. 3. Гравці у в.п. присівши, руки схрещені на грудях, вага тіла на носках. За командою по чергове випрямлення ніг з наступним поверненням у в.п. 4. Стрибки спиною вперед із положення присіду. 5. Гравці приймають положення зігнувшись,	25 хв	Відстань між шеренгами і гравцями 2 м. Ускладнити вправу: виставити праву ногу вправо, а ліву – вліво.

	<p>обхвативши руками гомілкоstopові суглоби. В такому положенні рухаються до середини майданчика, а потім – в зворотньому напрямку.</p> <p>Координація роботи рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кидки м'яча в коло, намальоване на стіні: перша лінія на відстані 5 м, друга – 7 м, третя – 9 м від кола. Кидати з кожної лінії 5 р. 2. Гравці стають на відстані 6м один напроти одного. Між ними – центральна лінія. Від неї малюють лінії на відстані 2 м. Треба попасти м'ячем у коридор одночасно двом гравцям. <p>Вправи для розвитку сили м'язів:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. передача набивного м'яча в парах (двома руками від грудей, однією рукою, спиною вперед (між ніг, зверху двома руками)); 2. підкидання набивного м'яча над собою; 3. гравці шикуються колом. У кожного набивний м'яч. Одночасно, по часовій стрілці, перекинути м'яч гравцю, що стоїть поруч. <p>Вдосконалення переміщень. Вправи в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. один гравець кидає м'яч угору-вперед, інший біжить, зупиняється кроком(стрибком), ловить м'яч на рівні голови, у положенні прийому м'яча згори двома руками, розгинаючи ноги, плавними рухами кистей кидає м'яч партнеру і повертається на місце (теж саме другий гравець); 		<p>Діаметр кола 30-100 см. За кожне попадання 5 очок.</p> <p>У кожного гравця – м'яч.</p> <p>Акцентувати увагу на рух кистями.</p> <p>Швидкість переміщення поступово збільшувати до максимальної.</p>
--	---	--	--

	<p>2. гравці стоять один проти одного на відстані 9 м. Один з них кидає м'яч партнеру так, щоб партнер подолав якусь відстань, перш ніж виконає прийом м'яча.</p> <p>3. один гравець з м'ячем стоїть в зоні 3 спиною до сітки, інший — в зоні 6 лицем до сітки. Із зони 3 гравець кидає м'яч за лицьову лінію на 5—6 м, гравець зони 6 повертається навколо, біжить обличчям вперед і ловить м'яч прямими руками перед собою.</p>	20 хв	Відстань 1-2 м, потім збільшити до 3-6 м.
	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	<p>Рухлива гра «Точний поворот».</p> <p>Вправи на відновлення, розтягування.</p> <p>Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття.</p> <p>Домашнє завдання.</p>		<p>Гравець сидить на стільці з зав'язаними очима.</p> <p>Потім встає і робить 5 кроків вперед, повертається направо, проходить 5 кроків і знову повертає направо.</p> <p>Потім він повинен сісти на стілець.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки прийомів гри у волейбол.

Історія виникнення волейболу.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки переміщень.
2. Удосконалення техніки володіння м'ячем.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення

«___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	<p>Шикування, привітання.</p> <p>Завдання та зміст занять.</p> <p>Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>Ходьба звичайна.</p> <p>Чергування ходьби і бігу.</p> <p>Переміщення в захисній стійці праворуч-ліворуч приставним кроком.</p> <p>Різновиди бігу.</p>	25 хв	<p>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.</p>

	<p>Ходьба зі зміною довжини й частоти кроку. Чергування ходьби спиною вперед із ходьбою звичайною. Вправи в русі. Загальнорозвивальні вправи на місці.</p>		
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Вправи для вдосконалення техніки переміщень: а) гравці шикуються в колону по одному в зоні 1. Перший гравець в колоні робить ривок в зону 2, далі робить переміщення лівим боком приставним кроком вздовж лінії нападу в зону 4, звідки робить переміщення спиною вперед в зону 5, потім правим боком приставним кроком переміщується в зону 1; б) теж саме, але переміщення починається в зворотному напрямку в зонах 1–5–4–2–1; в) переміщення гравців (ривки вперед, вправо, вліво) з різних вихідних положень: сидячи обличчям в напрямку переміщення; сидячи спиною в напрямку переміщення; лежачи на спині головою в напрямку переміщення; лежачи на спині ногами в напрямку переміщення; лежачи на грудях.</p> <p>Вправи для вдосконалення техніки передачі м'яча. Шикуння в парах обличчям один до одного: а) один гравець накидує м'яч по високій траєкторії, а інший, впіймавши м'яча, перевіряє правильність розташування пальців на ньому; б) теж саме, але з виходом вперед і в боки; в) передачі м'яча в парах з рухом вперед.</p> <p>Вправи для вдосконалення техніки подачі м'яча: а) виконання нижньої</p>	<p>20 хв</p> <p>25 хв</p>	<p>Слідкувати за правильним виконанням техніки переміщень.</p> <p>Слідкувати за технікою володіння м'ячем. Відстань 3-4 м.</p> <p>Слідкувати за зусиллям, яке застосовується для удара по м'ячу.</p>

	<p>останнього;</p> <ul style="list-style-type: none"> - просування вперед, виконуючи прийом і передачу зверху. Біля фішки розвернутись та віддати передачу другому гравцю і т.д.; - просування до фішки та назад, виконуючи передачу зверху, прийом знизу і т.д.; - передача м'яча в парах до фішки та назад. <p>Рухливі ігри: «М'яч ловцеві», «Перепасуй м'яч».</p>	15 хв	<p>Відстань до фішки 20 м.</p> <p>Якщо гравець втратив м'яч, то потрібно підняти його та розпочати з того місця, де це сталося.</p> <p>Див. додаток 7.</p>
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	<p>Вправи на відновлення, розтягування.</p> <p>Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття.</p> <p>Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки прийомів гри у волейбол. Розвиток волейболу в Україні.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки переміщень.
2. Удосконалення техніки нижньої та бокової прямої подачі.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення

«___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	<p>Шикування, привітання.</p> <p>Завдання та зміст занять.</p> <p>Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>Ходьба звичайна.</p> <p>Чергування ходьби і бігу.</p> <p>Вправи в русі:</p> <p>Ходьба з випадками.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці.</p>	25 хв	<p>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.</p>
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Вправи для вдосконалення техніки переміщень.</p>	25 хв	<p>Слідкувати за правильним виконанням техніки</p>

	<p>1. Підкинути м'яч вперед-вгору на 6 м, переміститися вперед і зловити його.</p> <p>2. Те ж, але після кидка сісти.</p> <p>3. У парах. Стоячи на протилежних бічних лініях, м'яч в руках у кожного, гравці одночасно підкидають м'ячі вгору на 5 м, потім біжать до протилежної бічної лінії і ловлять м'яч, підкинутий партнером.</p> <p>4. Стоячи в зоні 3 у сітки, гравець переміщується приставними кроками в зони 4 і 2.</p> <p>5. У трійках. Один волейм'ячем стоїть в зоні 3, другий — на лінії нападу в зоні 4, третій — на лінії нападу в зоні 2. Із зони 3 гравець накидає м'яч або в зону 4, або в зону 2 на 1 — 1,5 м вище сітки. Гравець, в чию зону летить м'яч, вибігає до сітки, стрибає і ловить його над сіткою.</p> <p>Вправи для вдосконалення техніки подачі м'яча:</p> <p>а) виконання нижньої бокової подачі на партнера, який спочатку ловить, а потім також виконує подачу;</p> <p>б) виконання нижньої прямої подачі в стіну;</p> <p>г) нижня подача м'яча зі зменшеної відстані;</p> <p>д) поточне виконання декількох подач різними способами і в різних напрямках.</p>	<p>20 хв</p>	<p>переміщень.</p> <p>Сітку не зачіпати, середню лінію не переступати.</p> <p>Виконати правильний прийом м'яча.</p> <p>Рука пряма.</p>
3	<p><i>Заключна частина</i></p>	<p>10 хв</p>	
	<p>Вправи на відновлення. Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>	<p>10 хв</p>	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання прийомів гри у волейбол. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.

Класифікація техніки гри.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання прийомів гри у волейбол.
2. Розвиток спритності та координації.

Інвентар

Волейбольні , тенісні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення

«___» ___20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шиккування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ у русі та на місці.	25 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Вправи для розвитку координації. 1) В.п.– о.с. 1– ліва нога на носок вперед, права рука в сторону, ліва на поясі, голову повернути наліво, вагу тіла перенести на ліву ногу; 2– в.п.; 3– теж саме в іншу сторону; 4– в.п. 2) В.п.– о.с. 1– поворот вправо, права нога вперед на носок, ліву руку за голову, праву на пояс і нахилитись вперед; 2–в.п.; 3– те саме в іншу сторону; 4– в.п. 3) В.п.– праву руку вперед-вгору, ліву вниз-назад, ноги разом. 1– стрибок – ноги в сторони, зміна положення рук; 2– стрибок ноги разом зміна положення рук. 4) В.п.–о.с. 1– крок лівою ногою вперед і дугою вперед півтора оберти кола правою рукою;	25 хв	

	<p>2 – крок правою ногою вперед і дугою вперед півтора оберти кола лівою рукою; 3 – стрибок ноги нарізно, хлопок руками за спиною; 4 – стрибок ноги разом, руки в сторони долонями вгору. 5) В.п.– праву руку в сторону, ліву вниз. 1– праву руку вниз, ліву вперед; 2– праву руку вперед, ліву вниз; 3– праву руку вниз, ліву в сторону; 4– в.п. Вправи з м'ячем: - підкинути м'яч вгору, присісти, піднятися, зловити м'яч; - ударити м'ячем об підлогу, виконати оберт на 360°, спіймати його; - виконувати прийом м'яча знизу, при цьому рухатися вперед, переступаючи фішки; - пересуватися вздовж стіни, виконувати прийом зверху з відскоком від стіни.</p> <p>Рухливі ігри для розвитку координації рухів: «Хто краще координований», «Пилка і молоток».</p> <p>Ігри для розвитку спритності: «Захист фортеці», «Невід», «Мисливці і качки», «Снайпер», «М'яч ловцеві».</p>	<p>20 хв</p>	<p>Поступово збільшувати темп.</p> <p>Див. додаток 7.</p> <p>Грати волейбольним, а потім тенісним м'ячем</p>
3	<p><i>Заключна частина</i></p>	<p>10 хв</p>	
	<p>Вправи на відновлення, розтягування. Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки прийомів гри у волейбол.

Техніка гри у захисті.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки передач і переміщень.
2. Удосконалення техніки прийомів.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення

«___» ___20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шиккування, привітання. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Ходьба звичайна. Чергування ходьби і бігу. Переміщення в захисній стійці праворуч-ліворуч приставним кроком. Різновиди бігу. Вправи в русі. Загальнорозвивальні вправи на місці.	25 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Вправи для вдосконалення техніки переміщень і передач: а) гравці стають один проти одного на різних сторонах майданчика. Один гравець накидує м'яч, а другий робить випад і виконує верхню передачу. б) теж саме, але гравці виконують верхню передачу в безопорному положенні (стрибку). в) гравці розташовуються в колону в зоні 5. Ведучі розташовуються з м'ячем в зонах 4, 3 і 2 за сіткою. Той, що водить, із зони 2 перекидає м'яч через сітку, до якого вибігає гравець з колони, і передачею посилає м'яч назад. Потім він переміщається приставними кроками вправо в зону 3 назустріч м'ячу, накинутому тим, що водить через сітку із	20 хв	Слідкувати за правильним виконанням техніки переміщень. Відстань між партнерами 5 - 6 м. Необхідно знаходитись у нестійкій стійці, щоб дістати м'яч.

<p>зони 3, перебиває м'яч через сітку, переміщається далі в зону 2 і знову перебиває м'яч через сітку, адресований йому на вихід із зони 4, а потім переміщається в кінець колони.</p> <p>Вправи для вдосконалення техніки нижніх передач м'яча.</p> <p>Шикуння в парах обличчям один до одного:</p> <p>а) один гравець виконує слабку нижню подачу, а другий робить переміщення стрибком вперед і виконує нижню передачу двома руками.</p> <p>б) у парах на відстані 6 м. Один гравець недокидає м'яч на 1,5—2 м або кидає убік, інший швидко переміщається під м'яч і ловить його прямими руками попереду-внизу, задалегідь прийнявши початкове положення.</p> <p>в) те ж, що і у попередній вправі, але гравець після виходу до м'яча підбиває його.</p> <p>г) один гравець тримає м'яч на висоті 1 м від підлоги, інший з початкового положення, розгинаючи ноги і тулуб, проводить удар нижньою частиною предпліччя знизу по м'ячу (імітуючи передачі двома руками знизу).</p> <p>д) у парах. Один з відстані 4 м по середній траєкторії накидає м'яч, а інший з середньої стійки приймає початкове положення і ударом знизу повертає м'яч партнеру.</p> <p>Вправи для вдосконалення техніки подачі м'яча:</p> <p>а) виконання нижньої бокової подачі на точність в задану зону;</p> <p>б) виконання нижньої прямої подачі на точність на партнера, який перебуває в різних місцях майданчика.</p>	<p>25 хв</p>	<p>Відстань між гравцями 3-4 м.</p>
---	--------------	-------------------------------------

3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Швидкі пальці». Шикуння в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		Див. додаток 7.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів I курсу

Удосконалення техніки виконання прийомів гри у волейбол. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.

Виховне значення волейболу.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Розвиток сили.
2. Удосконалення техніки передач.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, гімнастичні лави, палиця гімнастична, скакалки, крейда, свисток, фішки.

Дата проведення

«___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикуння, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ у русі та на місці.	25 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Рухливі ігри: «Передавання м'яча через центр», «Передача в парах», «Перепасуй м'яч», «Сам собі». Вправи для розвитку сили м'язів ніг. <ul style="list-style-type: none"> • стрибки через скакалку; • стрибки через гімнастичну лаву; • настрибування на гімнастичну лаву; • стрибки протягом 15-20 с з високим підніманням стегна. Рухливі ігри: «Вудочка», «Стрибки по смугах», «По кочках».	15 хв 15 хв	Див. додаток 7.

	Вдосконалення навичок переміщень. «Палиця, що падає», «Виклик номерів», «Естафета – змійка», «Без промаху», «Вибивалки».	15 хв	
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Вправи на відновлення, розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення виконання техніки прийомів гри у волейбол.

Техніка гри у нападі.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення виконання прийомів у нападі.
2. Удосконалення виконання прийомів у захисті.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, свисток, хустинка, 5 городків, абл кегль, фішки.

Дата проведення

«___» ___20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Вправи в русі. Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі.		Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Вправи для вдосконалення техніки нападаючого удару: 1. Стоячи на опорі як при стартовому положенні плавця, волейболіст енергійним махом руками вперед-вгору з подальшим відштовхуванням від опори вистрибує вгору. 2. Зістрибуючи з гімнастичної лави, прийняти на опорі стартове положення плавця і негайно, активно	20 хв	Ноги зігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені назад.

	він падав в місце перетину двох ліній, проведених від носків лівої і правої ніг; г) подача м'яча без сітки на партнера (в шеренгах); д) подача м'яча через сітку зі зменшеної відстані.		Починати виконувати ударний рух від тазостегнових суглобів, а не від плеча.
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Хвилястою стежкою». Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		Див. додаток 7.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання прийомів гри у волейбол. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.

Судді, їх обов'язки.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Розвиток швидкості.
2. Удосконалення навичок володіння м'ячем.

Інвентар

Волейбольні, тенісні м'ячі, баскетбольний м'яч для мішені, свисток, фішки.

Дата проведення

«___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шиккування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ у русі та на місці.		Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Вправи для розвитку швидкості. Пробігання коротких відрізків за зоровим, звуковим сигналом викладача. Вправи для вдосконалення техніки передач: - передачі сидячи; - передачі стоячи на одному коліні; - передачі з проміжним торканням підлоги; - передача від гравця до	15 хв	Виконати 3-4 серії. Правильне виконання техніки.

	гравця – один пас над собою, передача партнеру; - передача від гравця до гравця – один пас над собою, передача партнеру в стрибку. Рухливі ігри: «Чий м'яч швидше», «Перехват м'яча», «Збий м'яч».	15 хв	Див. додаток 7.
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Вправи на відновлення, розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки прийомів гри у волейбол.

Контроль та самоконтроль на заняттях з волейболу.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки переміщень.
2. Удосконалення техніки володіння м'ячем.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення

«___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Вправи в русі. Загальнорозвивальні вправи на місці. Стрибки на лівій, правій, на двох ногах.	25 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Вправи для вдосконалення техніки нападаючого удару: а) гравець тримає м'яч перед собою двома руками. Під час кроку лівої ноги він переводить м'яч до лівої руки, відштовхується лівою ногою, виконуючи настрибування, підкидає м'яч вперед-вгору і відводить праву руку в	20 хв	Важливо освоїти ритм руху: на рахунок «раз» – крок лівою ногою, «два» – підкидання м'яча, настрибування і стрибок, «три» – ловля м'яча в повітрі.

	<p>положення замаху. Виконавши стрибок, гравець в повітрі ловить м'яч двома руками. б) теж саме, але виконують нападаючий удар без сітки; в) теж саме, але м'яч б'ють нападаючим ударом через сітку. Вправи для вдосконалення техніки блокування м'яча: а) стрибок з місця вгору біля сітки; б) теж саме, але виносити руки вгору (імітація блокування); в) стрибки з місця в парах, торкаючись долонями один одного над сіткою. Учбова гра.</p>	<p>10 хв</p> <p>15 хв</p>	<p>Звертати увагу на замах і стрибок. Руки в стрибку тримати на рівні голови.</p> <p>В найвищій точці стрибка торкатись долонями один одного.</p>
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	<p>Рухлива гра «Перепасуй м'яч». Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>		Див. додаток 7.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання прийомів гри у волейбол. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.

Оздоровче значення волейболу.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Складання контрольних нормативів з фізико-технічної підготовки у волейболі.

Інвентар Волейбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення «___» ___ 20__р.

		Зміст заняття				Дозування	Методичні вказівки
1		<i>Підготовча частина</i>				25 хв	
		<p>Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ у русі та на місці.</p>				25 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2		<i>Основна частина</i>				45 хв	
		Назва нормативу	Стать	3	4	5	
	1	Передача м'яча зверху	Дів. Хл.	8 10	12 15	15 20	

	<p>3 – поворот голови вправо, 2, 4 – в.п.</p> <p>3. В.п.: ноги разом, руки уздовж тулуба. 1 – 8 – по чергово підніматися на носок та опускатися на п'ятку. Потім додавати різноманітні рухи руками.</p> <p>4. В.п.: теж саме. 1-2 – приставні кроки вправо, 3-4 – приставні кроки вліво. Потім додаємо різні рухи руками.</p> <p>5. В.п. теж саме. 1-2 – приставні кроки з присіданням вправо, 3-4 – теж саме вліво.</p> <p>6. В.п.: теж саме. 1-праву ногу згинаємо в коліні, торкаємось п'ятою підлоги, 2 – теж саме лівою ногою, 3 – мах правою ногою вперед, 4 – теж саме лівою, 5 – підтягуємо коліно правої ноги до грудей, 6 – теж саме лівою, 7, 8 – повторюємо теж саме, що в 1, 2.</p>		<p>65-95 уд/хв.</p> <p>Виконувати кожен вправу 10 разів.</p>
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Виконання базових вправ на степах. Вправи з 1 по 10, але без степів (див. додаток 1). Калланетика. Вправи з 1 по 6 (див. додаток 3).</p>	<p>25хв</p> <p>20 хв</p>	<p>Правильне виконання: ногу ставити на повну ступню. Вправи виконувати повільно, куприк завжди намагатися підкрутити вперед, стегна напружити.</p>
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	<p>Вправи на розтягування. Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>		<p>Підбиття підсумків заняття.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів I курсу

Вивчення техніки виконання вправ з калланетики. Удосконалення техніки виконання вправ на степах.

Інвентар і обладнання. Історія виникнення калланетики.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Вивчення техніки виконання вправ з калланетики.
2. Вивчення техніки виконання базових кроків на степах.
Степи, каремати, музичний центр, гімнастична палка.

Інвентар

Дата проведення

«___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	<p>Шикування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>1. В.п.: Ноги нарізно, руки на талії, голова рівно. 1 – нахил голови вперед, 3 – нахил голови назад, 5 – нахил голови вліво, 7 – нахил голови вправо, 2,4,6,8 – в.п.</p> <p>2. В.п.: теж саме. 1 – поворот голови вліво, 3 – поворот голови вправо, 2,4 – в.п.</p> <p>3. В.п.: ноги разом, руки уздовж тулуба. 1 – 8 – по чергово підніматися на носок та опускатися на п'ятку. Потім додавати різноманітні рухи руками.</p> <p>4. В.п.: теж саме. 1-2 – приставні кроки вправо, 3-4 – приставні кроки вліво. Потім додаємо різні рухи руками.</p> <p>5. В.п. теж саме. 1-2 – приставні кроки з присіданням вправо, 3-4 – теж саме вліво.</p> <p>6. В.п.: теж саме. 1-праву ногу згинаємо в коліні, торкаємось п'ятою підлоги, 2 – теж саме лівою ногою, 3 – мах правою ногою вперед, 4 – теж саме лівою, 5 – підтягуємо коліно правої ноги до грудей, 6 – теж саме лівою, 7,8 – повторюємо теж саме, що в 1,2.</p>	<p>5 хв</p> <p>20 хв</p>	<p>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.</p> <p>Кожну вправу виконувати 10 разів.</p>
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Виконання базових вправ на степах.</p> <p>Вправи з 1 по 10 (див. додаток 1).</p> <p>Виконання вправ на підлозі.</p> <p>Вправи: 1,2,3,5,6,7,18,19,20,26,27 (див. додаток 2).</p>	<p>25хв</p> <p>20 хв</p>	<p>Правильність виконання: стопу ставити на платформу повністю. Повторювати кожну вправу 10 разів.</p> <p>Кількість повторень – 10.</p> <p>Махи ногами виконувати в темпі. На самій верхній позиції останній мах затримувати на 10 сек.</p>

3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Падаюча палка». Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		Див. додаток 7. Підбиття підсумків заняття.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

**Вивчення техніки виконання вправ на фітболі. Сприяння розвитку фізичних
якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.**

Інвентар і обладнання. Вправи для укріплення м'язів рук та ніг на фітболі.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня
технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Вивчення техніки виконання вправ на фітболі.
2. Удосконалення техніки виконання вправ на степі.

Інвентар

Степи, музичний центр, фітболи, каремати.

Дата проведення

«___» ___20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Вправи в русі. Вправи на місці. Танцювальні кроки (див. заняття 1.).	5 хв 20 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Виконання вправ на степах: 1. 1-4 - Basic step, 5-8 - V-step; 2. 1-4 - Basic step, 5-8 - Turn step; 3. 1-4 - V-step, 5-8 - Step curl; 4. 1-8 Step curl. Виконання вправ на фітболі. Вправи з 1 – 7 (див. додаток 5). Калланетика. Вправи з 7 по 10 (див. додаток 2).	20 хв 15 хв 10 хв	Правильність виконання: стопу ставити на платформу повністю. Повторювати кожен вправу 10 разів. По 3 рази однією ногою в кожен бік. Тримати баланс. Вправи виконувати повільно, куприк завжди намагатися підкрутити вперед, стегна напружити.
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Сумо з фітболом».		Присутні діляться на 2 команди.

Домашнє завдання.	<p>Шикування в одну шеренгу, визначення рівня чсс, підсумок заняття.</p>	<p>На підлогу кладеться обруч. По одному гравцю з команди заходять в коло. затискають животами футбол. За сигналом ведучого вони намагаються виштовхнути суперника з кола. Виграє команда, яка виштовхала більшу кількість гравців суперника.</p> <p>Підбиття підсумків заняття.</p>
-------------------	--	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання комбінацій на степах. Удосконалення техніки виконання вправ з калланетики.

Особиста гігієна та режим дня. Базові вправи на степах.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання комбінацій на степах.
2. Удосконалення техніки виконання вправ з калланетики.

Інвентар

Степи, каремати, музичний центр.

Дата проведення

«___» ___20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	<p>Шикування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>1. В.п.: Ноги нарізно, руки на талії, голова рівно. 1 – нахил голови вперед, 3 – нахил голови назад, 5 – нахил голови вліво, 7 – нахил голови вправо, 2,4,6,8 – в.п.</p> <p>2. В.п.: теж саме. 1 – поворот голови вліво, 3 – поворот голови вправо, 2,4 – в.п.</p> <p>3. В.п.: теж саме. 1-2 – приставні кроки вправо, 3-4 – приставні кроки вліво. Потім додаємо різні рухи руками.</p>	<p>5 хв</p> <p>20 хв</p>	<p>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.</p> <p>Виконувати кожен вправу по 12 разів.</p>

	<p>4. В.п.: ноги разом, руки прямі перед собою. 1-4 – схрещені кроки вправо, руки також виконують схрещені рухи, 5-8 – в інший бік.</p> <p>5. В.п.: ноги разом, руки перед собою зціплені. 1 – крок правою ногою вправо, руки вгору в замок, 2 – крок лівою навхрест за праву, руки вниз за ліву ногу, 3-4 – теж саме в інший бік.</p>		
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Виконання комбінацій на степах:</p> <p>1. 1-4 - Basic step, 5-8 - V-step; 2. 1-4 - Basic step, 5-8 - Turn step; 3. 1-4 - V-step, 5-9 - Step curl; 4.1-8 Step curl.</p> <p>Калланетика. Вправи з 1 по 10 (див. додаток 2).</p>	<p>20хв</p> <p>25 хв</p>	<p>Правильність виконання: стопу ставити на платформу повністю. Повторювати кожен вправу 15 разів з різними положеннями рук.</p> <p>Вправи виконувати повільно, куприк завжди намагатися підкрутити вперед, стегна напружити.</p>
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	<p>Вправи на розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>		Підбиття підсумків заняття.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання вправ на степах. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.

Фітнес як засіб оздоровлення людини. Види фітнесу.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання вправ на степах.
2. Удосконалення техніки виконання вправ з калланетики.

Інвентар

Степи, музичний центр, каремати, гантелі.

Дата проведення

«___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	<p>Шикування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>1. В.п.: Ноги нарізно, руки на талії, голова рівно.</p>	5 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.

	<p>1 – нахил голови вперед, 3 – нахил голови назад, 5 – нахил голови вліво, 7 – нахил голови вправо, 2,4,6,8 – в.п.</p> <p>2. В.п.: теж саме. 1 – поворот голови вліво, 3 – поворот голови вправо, 2,4 – в.п.</p> <p>3. В.п.: ноги разом, руки уздовж тулуба. 1 – 8 – по чергово підніматися на носок та опускатися на п'ятку. Потім додавати різноманітні рухи руками.</p> <p>4. В.п.: теж саме. 1-2 – приставні кроки вправо, 3-4 – приставні кроки вліво. Потім додаємо різні рухи руками.</p> <p>5. В.п. теж саме. 1-2 – приставні кроки з присіданням вправо, 3-4 – теж саме вліво.</p> <p>6. В.п.: теж саме. 1-праву ногу згинаємо в коліні, торкаємось п'ятою підлоги, 2 – теж саме лівою ногою, 3 – мах правою ногою вперед, 4 – теж саме лівою, 5 – підтягуємо коліно правої ноги до грудей, 6 – теж саме лівою, 7,8 – повторюємо теж саме, що в 1,2.</p>	20 хв	Кожну вправу виконувати 12 разів.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Виконання вправ на степах. Вправи з 1 по 10 (див. додаток 1).</p> <p>Калланетика. Вправи з 10 по 17 (див. додаток 2).</p>	<p>20 хв</p> <p>25 хв</p>	<p>Правильність виконання: стопу ставити на платформу повністю. Повторювати кожну вправу 15 разів з гантелями.</p> <p>Вправи виконувати повільно, куприк завжди намагатися підкрутити вперед, стегна напружити.</p>
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	<p>Рухлива гра «Мавпа, слон, лелека». Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>		<p>Див. додаток 7.</p> <p>Підбиття підсумків заняття.</p>

2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Виконання вправ з фітболом. Вправи: 4,5,6,11,12,13,17,18,24,25,28,29,30 (див. додаток 5). Калланетика. Вправи з 17 по 29 (див. додаток 2).	20хв 25 хв	Тримати рівновагу, спина напружена. Виконувати – 10 разів кожну вправу. Вправи виконувати повільно, куприк завжди намагатися підкрутити вперед, стегна напружити.
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Вправи на розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		Підбиття підсумків заняття.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання вправ з калланетики. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.

Механізми впливу калланетики на роботу м'язів.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання вправ з калланетики.
2. Розвиток фізичних якостей.

Інвентар

Музичний центр, каремати.

Дата проведення

«___» ____ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Вправи в русі. Вправи на місці. Танцювальні кроки.	5 хв 5 хв 5хв 10 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Калланетика. Вправи з 6 по 29 (див. додаток 2).	45хв	Вправи виконувати повільно, куприк завжди намагатися підкрутити вперед, стегна напружити.
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Квач на фітболах».		Обирають одного ведучого. Всі гравці сідають на футболи.

	<p>Шикування в одну шеренгу, визначення рівня чсс, підсумок заняття.</p> <p>Домашнє завдання.</p>	<p>Ведучий повинен доторкнутися до гравця, тоді той стає квачем (всі стрибають на футболах).</p> <p>Підбиття підсумків заняття.</p>
--	---	---

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання вправ на степах і калланетики.

Складання контрольних нормативів з оздоровчого фітнесу.

Попередження травматизму на заняттях з фітнесу.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання вправ на степах.
2. Удосконалення техніки виконання вправ з калланетики.

Інвентар

Степи, каремати, музичний центр.

Дата проведення

«___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	<p>Шикування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В.п.: Ноги нарізно, руки на талії, голова рівно. 1 – нахил голови вперед, 3 – нахил голови назад, 5 – нахил голови вліво, 7 – нахил голови вправо, 2,4,6,8 – в.п. 2. В.п.: теж саме. 1 – поворот голови вліво, 3 – поворот голови вправо, 2,4 – в.п. 3. В.п.: теж саме. 1-2 – приставні кроки вправо, 3-4 – приставні кроки вліво. Потім додаємо різні рухи руками. 4. В.п.: ноги разом, руки прямі перед собою. 1-4 – схрещені кроки вправо, руки також виконують схрещені рухи, 5-8 – в інший бік. 5. В.п.: ноги разом, руки перед собою зціплені. 1 – крок правою ногою вправо, руки вгору в замок, 2 – крок лівою навхрест за праву, руки вниз за ліву ногу, 3-4 – теж саме в інший бік. 	<p>5 хв</p> <p>20 хв</p>	<p>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.</p> <p>Кожну вправу виконувати 12 разів.</p>

2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Виконання базових вправ на степах. Вправи з 1 по 10 (див. додаток 1). Контрольні нормативи: техніка виконання вправ на степах: 8 вправ – 5 бал.; 6 вправ – 4 бал.; 4 вправи – 3 бал. Калланетика. Вправи з 1 по 29 (див. додаток 3). Контрольні нормативи (показати вправи самостійно): 3 вправи – 3 бал.; 6 вправ – 4 бал.; 9 вправ – 5 бал.	25 хв 20 хв	Правильність виконання. Правильність виконання
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		Підбиття підсумків заняття.

2.4. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Методика оцінки функціонального стану організму за методикою О.А. Пірогової

З метою оцінки функціонального стану організму необхідно оволодіти методикою оцінки функціонального стану організму за методикою О.А. Пірогової.

Методика полягає у розрахунку індексу фізичного стану (ІФС). Для розрахунку ІФС необхідно заповнити таблицю з власними даними (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники функціонального стану

Показники	Значення
ЧСС уд. за 1 хв. (частота серцевих скорочень)	
АТ _{сист} — систолічний артеріальний тиск	
АТ _{діаст} – діастолічний артеріальний тиск	
АТ _{сер} (артеріальний тиск за формулою) $АТ_{сер} = ((АТ_{сист} - АТ_{діаст}) / 3) + АТ_{діаст}$	
Вік, роки	
МТ – маса тіла, кг	
ДТ – довжина тіла, см	

Отримавши значення за всіма 5 показниками, необхідно розрахувати їх за формулою ІФС:

$$ІФС = \frac{700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АТ_{сер} - 2,7 \times Вік + 0,28 \times МТ}{350 - 2,6 \times Вік + 0,21 \times ДТ}$$

$$I\Phi C = \frac{700 - 3 \times \text{_____} - 2,5 \times \text{_____} - 2,7 \times \text{_____} + 0,28 \times \text{_____}}{350 - 2,6 \times \text{_____} + 0,21 \times \text{_____}}$$

Отриманий показник ІФС необхідно порівняти з шкалою оцінки фізичного стану, яка представлена у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Оцінка фізичного стану студентів

Рівень фізичного стану	Значення ІФС	Оцінка, бали
Низький	0,375 і менше	1
Нижче середнього	0,376 - 0,525	2
Середній	0,526 - 0,675	3
Вище середнього	0,676 - 0,825	4
Високий	0,826 і більше	5

Висновок:

Методика оцінки рухової активності за Фрїмінгемською методикою

Для оцінки рухової активності необхідно оволодіти Фрїмінгемською методикою. Методика полягає у покроковому виконанні наступних етапів:

Крок 1. Визначте час витрачений на той чи інший вид діяльності протягом минулої доби (пригадайте те що ви робили вчора). Запишіть дані у колонку «тривалість діяльності» у хвиликах. «Карти реєстрації добової фізичної активності», яка представлена у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Карта реєстрації добової фізичної активності

Короткий опис діяльності	Тривалість діяльності	Рівень фізичної активності
Встав, вмився, прибрав ліжко		MP*
Зібрав сумку		CP*
Снідав		СІР*
Вдягався для навчання в університеті		MP
Пішки йшов до університету		MP
Готувався до занять		MP
Знаходився в університеті		MP
Другий сніданок		СІР
Заняття з фізичного виховання		ВР*
Переодягання, душ		MP
Пішки йшов додому, спілкувався з товаришем		CP
Переодягався, говорив по телефону		MP

Обідав		СИР
Читав, дивився телевізор		СИР
Говорив по телефону		МР
Писав реферат, читав, готувався до семінару		МР
Прийшов товариш, слухали музику		СИР
Гуляв по парку		СР
Вечеряв		СИР
Дивився телевізор, відвідування мережі Інтернет		СИР
Гігієнічні процедури		МР
Спав		БР*
Інші справи:		
Інші справи:		
Інші справи:		

*Примітка: БР – базовий рівень фізичної активності, СИР – сидячий рівень фізичної активності, МР – малий рівень фізичної активності, СР – середній рівень фізичної активності, ВР – високий рівень фізичної активності.

Крок 2. У таблицю 2.5 занести дані щодо тривалості рівнів фізичної активності за елементами діяльності у хвилинах (2 колонка) та годинах (3 колонка).

Наприклад, у таблицю 2.3 до сидячого рівня фізичної активності відносять 7 елементів діяльності, які представлено у фрагменті «Карти реєстрації добової фізичної активності» (таблиця 2.4). Обраховуємо кількість хвилин витраченого у сумі на СИР.

$$\text{СИР} = 15 + 0 + 24 + 120 + 90 + 25 + 60$$

$$\text{СИР} = 334$$

Таким чином, на СИР студентом витрачено 334 хвилини. У таблицю 2.5 заносимо дані напроти колонки «сидячий» – 334 хвилини.

Переводимо хвилини у години ($334/60 = 5,56$ годин) і заносимо у третю колонку таблиці 2.5 дані – 5,56 годин.

Таблиця 2.4

Фрагмент карти реєстрації добової фізичної активності за сидячим рівнем фізичної активності (приклад)

Короткий опис діяльності	Тривалість діяльності	Рівень фізичної активності
Снідав	15	СИР*
Другий сніданок	0	СИР
Обідав	24	СИР
Читав, дивився телевізор	120	СИР
Прийшов товариш, слухали музику	90	СИР
Вечеряв	25	СИР
Дивився телевізор, відвідування мережі Інтернет	60	СИР

Таблиця 2.5

Проміжні значення тривалості рівнів фізичної активності студента

Рівень фізичної активності	Кількість часу у хвилинах витрачено та елемент діяльності	Кількість часу у годинах витрачено та елемент діяльності
Базовий		
Сидячий		
Малий		
Середній		
Високий		

Таблиця 2.6

Вагові коефіцієнти індексу фізичної активності

Рівень фізичної активності	Споживання кисню, л·хв ⁻¹	Індекс фізичної активності, бали	Енерговитрати, ккал·хв ⁻¹
Базовий	0,25	1,0	1,25
Сидячий	0,28	1,1	1,40
Малий	0,41	1,5	2,05
Середній	0,60	2,4	3,00
Високий	1,25	5,0	6,25

Таблиця 2.7

Вагові коефіцієнти індексу фізичної активності

Рівень фізичної активності	Споживання кисню, л/хв ⁻¹	Індекс фізичної активності, бали	Енерговитрати, ккал·хв ⁻¹
Базовий			
Сидячий			
Малий			
Середній			
Високий			
Сума			

Крок 3. Отримані дані щодо тривалості основних рівнів фізичної активності у хвилинах (таблиця 2.5), необхідно помножити на вагові коефіцієнти (таблиця 2.6) та визначити :

1. Споживання кисню, л/хв⁻¹ (дані у хвилинах);
2. Індекс фізичної активності, бали (дані у годинах);
3. Енерговитрати, ккал/хв⁻¹ (дані у хвилинах).
4. Сума споживання кисню, індексу фізичної активності та енерговитрат.

Отримані дані занести до таблиці 2.7.

Наприклад, «сидячий» рівень фізичної активності складає 334 хвилини. Проводимо обрахунки.

Для «сидячого» рівня фізичної активності коефіцієнт споживання кисню (л/хв⁻¹) складає 0,28. Виконуємо множення – $334 \times 0,28 = 93,52$. Висновок: споживання кисню при сидячому рівні фізичної активності складає 93,52 л/хв⁻¹.

Для «сидячого» рівня фізичної активності коефіцієнт індексу фізичної активності складає 1,1. Виконуємо множення – $5,56 \times 1,1 = 6,1$. Висновок: індекс фізичної активності при сидячому рівні фізичної активності складає 6,1 бала.

Для «сидячого» рівня фізичної активності коефіцієнт енерговитрат (ккал/хв⁻¹) складає 1,4. Виконуємо множення – $334 \times 1,4 = 467,6$. Висновок: енерговитрати при сидячому рівні фізичної активності складає 467,6 ккал/хв⁻¹.

Заносимо дані у відповідні графи таблиці 2.7.

Крок 4. Зробити висновок щодо встановлення переваги рівня фізичної активності протягом доби.

Висновок:

2.5. ОРІЄНТОВНІ КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ ДО РОЗДІЛУ

Контрольне тестування (Т1) Легка атлетика

Види нормативів	Чоловіки			Жінки		
	задовільно	добре	відмінно	задовільно	добре	відмінно
Спортивна ходьба, безурахування часу	1000 м на виконання техніки			500 м на виконання техніки		
Спринтерський біг 60м, сек						
Крос: дів - 2000 м,хл. - 3000м , хв., сек	14.30	13.05	12.00	11.20	10.30	9.40
Метання м'яча, м	45	50	55	30	35	40

Контрольне тестування (Т2) Волейбол

	Назва нормативу	Стать	задовільно	добре	відмінно
1	Передача м'яча зверху двома руками упарах, к-ть передач	Дів. Хл.	8 10	12 15	15 20
2	Передача м'яча знизу двомаруками упарах, к-ть передач	Дів. Хл.	8 10	12 15	15 20
3	Нижня подача м'яча у заданузону, к-тьподач	Дів. Хл.	3 4	5 7	7 10

Контрольне тестування (ТЗ) Оздоровчий фітнес

Виконання базових вправ на степах. Вправи з 1 по 10 (див. додаток 1).
Контрольні нормативи: техніка виконання вправ на степах: 8 вправ – 5 бал.; 6 вправ – 4 бал.; 4 вправи – 3 бал.

Калланетика.

Вправи з 1 по 29 (див. додаток 3).

Контрольні нормативи (показати вправисамостійно): 3 вправи 3 бал.; 6 вправ – 4 бал.; 9 вправ – 5 бал.

РОЗДІЛ 3

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР, БАСКЕТБОЛУ ТА БАДМІНТОНУ

3.1. РОЗШИРЕНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ З БАСКЕТБОЛУ

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Ознайомлення з баскетболом як видом спорту.

Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.

Мета заняття: Ознайомлення з баскетболом як видом спорту.
Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання прийому та передачі м'яча, стійки гравця.
2. Удосконалення техніки переміщень під час гри в баскетбол.

Інвентар Баскетбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення «___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці. Вправи з м'ячем: <ul style="list-style-type: none"> - спини; - виконання оберти навколо голови (тулуба) вліво, вправо; - проведення м'яча під ногами під час руху; - підкидання м'яча через ліве (праве) плече з-за «вісімки». 	3 хв 5 хв 5 хв	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС нетренованого студента: 60 – 80 уд/хв. Ноги не підіймати. Не нахиляти тулуб вперед. Передавати м'яч з руки на руку, обертаючи через праву, а потім ліву ногу.

2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Виконання:</p> <p>а) стійка баскетболіста у захисті;</p> <p>б) переміщення вздовж лінії 3-х очкового кидка на зігнутих ногах, руками імітуємо блокування кидка суперника;</p> <p>в) переміщення з виходом вперед, назад.</p> <p>Передачі м'яча в парах:</p> <p>а) двома руками від грудей;</p> <p>б) двома руками зверху;</p> <p>в) однією рукою від плеча;</p> <p>г) двома руками від грудей з відскоком від підлоги;</p> <p>д) двома руками зверху з відскоком від підлоги;</p> <p>е) двома руками з переміщенням вперед, назад.</p> <p>Естафети з елементами баскетболу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг вперед до фішки, підкидаючи м'яч вгору, назад – оберти навколо тулуба; - біг вперед до фішки, підкидаючи м'яч вгору (виконувати 3 плескання у долоні), назад – оберти навколо голови; - на місці в колонах: передача м'яча зверху, знизу; - передача м'яча двома руками від грудей в колонах, які стоять напроти одна одної. 	<p>10 хв</p> <p>20 хв</p> <p>15 хв</p>	<p>Правильне виконання: руки зігнуті в ліктях, а ноги в колінах.</p> <p>Відстань між партнерами 3 м. Передача виконується паралельно підлозі. М'яч треба кидати на рівні грудей партнера. Відстань між партнерами 15 м. Відскок треба робити за 0,5 м від гравця. Один гравець рухається лицем вперед, а інший спиною.</p> <p>Якщо м'яч впав, то необхідно підняти його і продовжувати виконувати завдання.</p>

3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Гонка м'ячів». Гравці стають в коло. Розраховуються на дві команди (через одного). У капітанів по м'ячу. За сигналом вони передають м'яч своєму гравцю. Той далі, поки м'яч не повернеться до капітана. Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		Останній гравець біжить наперед. Гра продовжується поки капітани не стануть на свої місця. Перший стає останнім в свою колону.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

**Удосконалення техніки прийомів гри у баскетбол.
Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою
рухливих ігор та естафет.**

**Інвентар та обладнання. Техніка безпеки на заняттях
з баскетболу.**

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалення техніки виконання ведення м'яча.
2. Удосконалення техніки переміщень під час гри в баскетбол.

Інвентар Баскетбольні та набивні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення «___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шиккування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг.	3 хв 5 хв 5 хв	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.

	<p>ЗРВ в русі та на місці.</p> <p>Вправи з м'ячем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оберти навколо ніг вліво, вправо; - оберти навколо правої (лівої) ноги всередину (зовні); - підкидання м'яча через ліве (праве) плече з-за спини; - виконання «вісімки». 		<p>Ноги зігнуті.</p> <p>Передавати м'яч з руки на руку, обертаючи через праву, а потім ліву ноги.</p>
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Ведення м'яча (повільно, швидко, не дивлячись на м'яч):</p> <ul style="list-style-type: none"> а) правою рукою; б) лівою рукою; в) з правої на ліву руку; <p>Передачі набивного м'яча в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) двома руками від грудей; б) двома руками зверху; в) однією рукою від плеча; г) двома руками з відхиленням тулуба вправо; д) двома руками зверху з відхиленням вліво; е) двома руками з переміщенням вперед, назад. <p>Рухлива гра: «Перебий м'яч до суперника». В центрі майданчика лежить набивний м'яч. Гравці обох команд стоять навпроти один одного на лініях, які знаходяться на відстані 2м від набивного м'яча. У кожного гравця м'яч. Необхідно пересунути за лінію суперника</p>	<p>10 хв</p> <p>15 хв</p> <p>12 хв</p>	<p>М'яч вести трохи збоку.</p> <p>Відстань між партнерами 3 м. Передача виконується паралельно підлозі. М'яч треба кидати на рівні грудей партнера.</p> <p>Один гравець рухається лицем вперед, а інший спиною.</p> <p>Заходити за лінію заборонено.</p>

	<p>набивний м'яч за допомогою влучань в нього баскетбольними м'ячами.</p> <p>Рухлива гра: «Латка з м'ячами».</p> <p>Один ведучий.</p> <p>Всі переміщуються з веденням м'яча.</p> <p>Ведучий намагається доторкнутись до когонебудь. Потім той гравець стає ведучим і т.д.</p>	8 хв	Якщо хтось втратить м'яч, то він стає ведучим.
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	<p>Рухлива гра «У кого предмет».</p> <p>Гравці стають в коло. Один в центрі. Гравці передають за спинами предмет. Ведучий повинен вгадати у кого предмет.</p> <p>Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття.</p> <p>Домашнє завдання.</p>		Можна тримати в руках не більше 5 сек.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки гри у баскетбол.

Різновиди передач у баскетболі. Історія виникнення гри.

Мета заняття: Ознайомлення з баскетболом як видом спорту.

Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання прийому та передачі м'яча.
2. Удосконалення техніки переміщень під час гри в баскетбол.

Інвентар

Баскетбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення

«___» ___ 20__ р.

<p>г) двома руками від грудей з відскоком від підлоги; д) однією рукою зверху з відскоком від підлоги; е) однією рукою збоку (зліва, справа). Естафети з елементами баскетболу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - команди стають в коло. В центрі – ведучий з м'ячем. Він починає передавати м'яч двома руками від грудей з відскоком від підлоги по черзі кожному гравцю. Виграє команда, яка швидше поверне м'яч своєму капітану; - команди стають в коло. В центрі – ведучий з м'ячем. Він починає передавати м'яч однією рукою від плеча по черзі кожному гравцю; - команди стають в коло. В центрі – ведучий з м'ячем. Він починає передавати м'яч двома руками з-за спини по черзі кожному гравцю; - команди стають в коло. В центрі – ведучий з м'ячем. Він віддає м'яч одному з гравців двома руками знизу, 	<p>15 хв</p>	<p>Відстань між партнерами 15 м. Відскок треба робити за 0,5 м від гравця. Тулуб необхідно відхиляти вліво, вправо.</p> <p>Якщо м'яч впав, то необхідно підняти його і продовжувати виконувати завдання.</p> <p>Тулуб не нахиляти.</p>
---	--------------	--

	потім міняється з ним місцями. Потім другий гравець виконує теж саме з третім і т.д. виграє команда, чий капітан першим стане на своє місце.		
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Група, струнко!» Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № __ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання прийомів гри у баскетбол.

Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою

рухливих ігор та естафет.

Методика проведення підготовчої частини.

Правила гри в баскетбол.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання кидків.
2. Удосконалення техніки передач у баскетболі.

Інвентар

Баскетбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення

«__» __ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці. Вправи з м'ячем: - підкидання правою долонею, ловіння	3 хв 5 хв 5 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. Не підбивати.

	<p>правим зап'ястям (потім лівою);</p> <ul style="list-style-type: none"> - колові оберти м'яча від себе, до себе; - підкидання м'яча через голову з-за спини; - ноги нарізно. <p>Тримаємо м'яч правою рукою спереду, а лівою ззаду. Підкидаємо м'яч, змінюємо руки місцями (спереду ліва, ззаду – права).</p>		<p>Тулуб не нахиляти.</p> <p>Швидко змінювати руки місцями.</p>
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Виконання кидків у кошик з місця:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) справа; б) зліва; в) кидки зі штрафної лінії: <ul style="list-style-type: none"> - двома руками від грудей; - двома руками зверху; - однією від плеча. <p>Передачі м'яча в парах в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) двома руками від грудей; б) двома руками з відскоком від підлоги; в) однією рукою «крюком»; г) один гравець виконує прискорення до центру майданчика, другий віддає йому пас. Потім сам прискорюється до кошика, а той, хто з м'ячем, виконує ведення, а потім віддає пас гравцю під кошик. 	<p>10 хв</p> <p>20 хв</p>	<p>Відстань 1 м, кут – 45°.</p> <p>Відстань між партнерами 3 м. Передача виконується паралельно підлозі. М'яч треба кидати на рівні грудей партнера.</p>

	Двобічна гра за спрощеними правилами.	15 хв	
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Вправи на розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки прийомів гри у баскетбол.

Різновиди кидків у кошик. Жести суддів.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалення техніки виконання ведення м'яча.
2. Удосконалення техніки передач у баскетболі.

Інвентар Баскетбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення «___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці. Вправи з м'ячем: - підкидання м'яча з правої на ліву руку; - оберти навколо правої (лівої) ноги всередину(зовні); - підкидання м'яча через ліве (праве) плече з-за спини; - виконання «вісімки».	3 хв 5 хв 5 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. Ноги зігнуті. Передавати м'яч з руки на руку, обертаючи через праву, а потім ліву ногу.

Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		
--	--	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання прийомів гри у баскетбол.

Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.

Класифікація техніки гри у нападі. Правила гри в баскетбол.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 3. Удосконалення техніки виконання кидків.
4. Удосконалення техніки зупинок і поворотів.

Інвентар Баскетбольні, тенісні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення « ___ » ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шиккування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ у русі та на місці. Вправи з м'ячем: - підкидання правою долонею, ловіння правим зап'ястям (потім лівою); - колові оберти м'яча над головою, талією; - підкидання м'яча через голову з-за спини; - ноги нарізно. Тримаємо м'яч правою рукою спереду, а лівою ззаду. Підкидаємо	3 хв 5 хв 5 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. Не підбивати. Тулуб не нахиляти. Швидко змінювати руки місцями.

	м'яч, змінюємо руки місцями (спереду ліва, ззаду – права).		
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Виконання кидків у кошик:</p> <p>а) віддаємо пас гравцю, який стоїть в центрі поля, отримуємо передачу назад. Потім з веденням просуваємося зліва до кошика. Після виконання подвійного кроку закидаємо м'яч в кошик;</p> <p>б) теж саме справа;</p> <p>в) ведення м'яча по центру майданчика, зупинка стрибком, кидок в кошик.</p> <p>Передачі м'яча в парах в русі:</p> <p>а) двома руками від грудей, в центрі гравці міняються місцями за допомогою прихованої передачі, продовжують рух і завершують кидком у кошик;</p> <p>б) один гравець робить прискорення до центру по боковій лінії, другий віддає йому передачу (котить по підлозі), потім перший отримує м'яч і котить його другому під кошик, виконується кидок;</p> <p>в) один гравець виконує прискорення до центру майданчика, другий віддає йому пас; потім сам</p>	<p>10 хв</p> <p>25 хв</p>	<p>Від центральної лінії рухаємось прямо, потім під кутом 45° атакуємо кошик.</p> <p>Гравці ідуть один одному за спину. Той, хто попереду, віддає приховану передачу. Потім гравці розходяться по боках та переміщуються з передачею до кошика.</p> <p>Пас віддавати вперед на хід, а не за спину.</p>

	прискорюється до кошика, а той, хто з м'ячем, виконує ведення, а потім віддає пас гравцю під кошик. Рухлива гра: «Квач з м'ячем».	10 хв	Всі гравці пересуваються з веденням м'яча.
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Вправи на розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки прийомів гри у баскетбол.

Правила виконання штрафних кидків.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і
рівня технічної підготовленості студентів.

- Завдання
1. Удосконалення техніки виконання передач і кидків.
 2. Удосконалення техніки переміщень у баскетболі.

Інвентар Баскетбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення «___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці. СВБ (спеціальні вправи баскетболіста).	3 хв 5 хв 5 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Вправи в парах: а) один з гравців – захисник, інший –	10 хв	

	<p>нападаючий. Захисник стає на 2 м вище кошика. Нападаючий пересувається з веденням до кошика. Біля захисника виконує рух вправо (вліво), а потім з поворотом рухається вліво (вправо) і намагається закинути м'яч в кошик;</p> <p>б) теж саме, але гравці міняються ролями.</p> <p>Вправи в трійках:</p> <p>а) два гравця стають на відстані 6 м один від одного. Посередині стає третій гравець. Двоє виконують передачі один з одним, а третій намагається перехопити;</p> <p>б) гравці стають на лицьовій лінії на відстані 2 м один від одного. М'яч у середнього. Він виконує передачу двома руками від грудей вліво, потім отримує м'яч назад і віддає вправо. Трійка рухається до кошика. Один з них виконує кидок біля кошика;</p> <p>в) передача двома руками зверху;</p> <p>г) передача однією рукою з відскоком від підлоги.</p> <p>Двобічна гра.</p>	<p>20 хв</p> <p>15 хв</p>	<p>Захисник виконує свої функції не дуже активно</p> <p>Нападаючий при повороті продовжує ведення м'яча.</p>
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Дуремар та комарики».		

Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		
---	--	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання прийомів гри у баскетбол.

**Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою
рухливих ігор та естафет.**

Правило 3-х секунд. Форма баскетболіста.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалення техніки виконання кидків, передач, переміщень.
2. Розвиток сили.

Інвентар Тенісні, набивні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення «___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці. Вправи з м'ячем: - підкидання правою долонею, ловіння правим зап'ястям (потім лівою); - колові оберти м'яча від себе, до себе; - підкидання м'яча через голову з-за спини; - ноги нарізно. Тримаємо м'яч правою рукою спереду, а лівою	3 хв 5 хв 5 хв	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. Не підбивати. Тулуб не нахиляти. Швидко змінювати руки місцями.

	<p>ззаду. Підкидаємо м'яч, змінюємо руки місцями (спереду ліва, ззаду – права);</p> <p>- права нога попереду, обводити правою рукою праву ногу та навпаки.</p>		
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Передачі в парах з набивними м'ячами:</p> <p>а) двома руками від грудей;</p> <p>б) двома руками знизу;</p> <p>в) передача двома руками спиною вперед поміж ніг;</p> <p>г) однією рукою.</p> <p>Передачі тенісного м'яча в парах в русі:</p> <p>а) двома руками від грудей;</p> <p>б) однією рукою від плеча;</p> <p>в) однією рукою з відскоком від підлоги.</p> <p>Естафети:</p> <p>- команди стають в колони. Гравець біжить до фішки, підкидаючи тенісний м'яч вгору. Бігом повертається назад;</p> <p>- команди в колонах. Перший гравець передає набивний м'яч вліво, другий – вправо і т.д.;</p> <p>- команди в колонах. Перед ними лежать набивні м'ячі, які розташовані на відстані 0,5 м один від одного.</p>	<p>15 хв</p> <p>10 хв</p> <p>20 хв</p>	<p>Ноги зігнуті.</p> <p>Якщо м'яч упав, треба його підняти і продовжити виконувати вправу.</p>

	Перший намагається дістатися фішки, перестрибуючи м'ячі зліва (справа). Назад – біжить, огинаючи їх; - команди стають в шеренги напроти одна одної. Біля капітанів лежать набивні та тенісні м'ячі. За сигналом капітан передає гравцю, який стоїть поруч, один з м'ячів. Той передає далі. І так всі м'ячі.		
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Вправи на розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки прийомів гри у баскетбол.

Класифікація технічних прийомів у захисті.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалення техніки виконання прийомів у нападі.
2. Розвиток спритності та швидкості.

Інвентар Баскетбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення «___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня		Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.

	<p>Другий пересувається до кошика з веденням м'яча. Коли він добігає до захисника, перший нападаючий виконує заслон і відкривається до кошика. А другий нападаючий іде під заслон і віддає передачу партнеру, який виконує кидок;</p> <p>б) гравці стають на лицьовій лінії на відстані 2 м один від одного. М'яч у середнього. Він виконує передачу двома руками від грудей вліво, потім отримує м'яч назад і віддає вправо. Трійка рухається до кошика. Один з них виконує кидок біля кошика;</p> <p>в) двома руками зверху;</p> <p>г) однією рукою з відскоком від підлоги.</p> <p>Двобічна гра.</p>		<p>При виконанні заслона не можна штовхатись.</p>
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	<p>Рухлива гра «Дуремар та комарики».</p> <p>Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття.</p> <p>Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

**Удосконалення техніки виконання прийомів гри у баскетбол.
Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою
рухливих ігор та естафет.**

Методика проведення основної частини заняття.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і
рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалення техніки виконання кидків,
передач, переміщень.
2. Розвиток спритності.

Інвентар Тенісні, набивні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення « ___ » ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці. Вправи з м'ячем: - підкидання з правої на ліву руку; - колові оберти м'яча від себе, до себе; - підкидання м'яча через праве (ліве) плече з-за спини; - ноги нарізно. Тримаємо м'яч правою рукою спереду, а лівою ззаду. Підкидаємо м'яч, змінюємо руки місцями (спереду ліва, ззаду – права); - права нога попереду, обводити правою рукою	3 хв 5 хв 5 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. Тулуб не нахиляти. Швидко змінювати руки місцями.

	праву ногу та навпаки.		
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Передачі в парах з набивними м'ячами:</p> <p>а) двома руками від грудей;</p> <p>б) двома руками знизу;</p> <p>в) передача двома руками спиною вперед поміж ніг;</p> <p>г) передача вправо, вліво.</p> <p>Передачі тенісного м'яча в парах в русі:</p> <p>а) однією рукою з-за спини;</p> <p>б) однією рукою від плеча;</p> <p>в) однією рукою з відскоком від підлоги.</p> <p>Естафети:</p> <ul style="list-style-type: none"> - команди стають в колони по парах. Гравці біжать до фішки і назад, затиснувши тенісний м'яч лобами. Бігом повертаються назад; - команди в колонах по парах. Гравці пересуваються до фішки і назад, виконуючи передачу двома руками від грудей (набивні м'ячі); - команди в колонах по парах. Гравці пересуваються, затиснувши набивний м'яч спинами; 	<p>15 хв</p> <p>10 хв</p> <p>20 хв</p>	<p>Ноги зігнуті.</p> <p>Стають спиною один до одного.</p> <p>Якщо м'яч упав, треба його підняти і продовжити виконувати вправу.</p>

	<p>- команди стають в колони. У перших гравців – набивні м'ячі, у останніх – тенісні. За сигналом вони одночасно передають обидва м'ячі: набивний – зверху, тенісний знизу;</p> <p>- команди стають в шеренги напроти одна одної. Біля капітанів лежать набивні та тенісні м'ячі. За сигналом капітан передає гравцю, який стоїть поруч один з м'ячів. Той передає далі. І так всі м'ячі.</p>		
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	<p>Вправи на розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
 для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки прийомів гри у баскетбол.

Класифікація технічних прийомів у захисті.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання прийомів у нападі.
2. Розвиток спритності та швидкості.

Інвентар

Баскетбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення

«___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	<p>Шикування, привітання.</p>		

	Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці. СВБ.	3 хв 5 хв 5 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Вправи в парах: а) гравці стоять на лицьовій лінії. Вони починають рухатися до кошика: один з веденням м'яча, а другий – з прискоренням, коли другий добігає до центральної лінії, перший віддає йому передачу та прискорюється до кошика. Потім він отримує передачу і закидає м'яч у кошик; б) гравці стоять один за одним. Той, хто стоїть позаду виконує передачу з-за спини через праве, ліве плече наперед. Перший намагається спіймати м'яч (потім вони міняються місцями); в) гравці стоять один за одним, ноги нарізно. Той, хто стоїть позаду виконує передачу з відскоком від підлоги вперед. Перший намагається спіймати м'яч і віддає його назад з відскоком від підлоги	10 хв	Передачу необхідно виконувати на хід. Відстань між партнерами 0,5 м. Передача виконується через своє плече та плече партнера.

<p>(потім вони міняються місцями); г) гравці стоять один за одним. Той, хто стоїть попереду виконує приховану передачу через праве, ліве плече. Другий ловить м'яч та просувається з веденням вперед і стає першим і т.д. Вправи в трійках: а) два гравця – нападаючі, а один – захисник, який стоїть за 2 м вище кошика. Під ним стоїть один з нападаючих. Інший виконує ведення м'яча до захисника. А той, хто стоїть під захисником виконує заслін, під який рухається перший нападаючий. Потім гравці міняються ролями; б) гравці стають на лицьовій лінії на відстані 2 м один від одного. М'яч у середнього. Він виконує передачу двома руками від грудей вліво, та просівається на місце того гравця, якому віддав передачу. Потім гравець з м'ячем віддає передачу направо та переміщується на його місце і т.д.; в) двома руками зверху;</p>	<p>20 хв</p>	<p>Гравці пересуваються вперед та назустріч м'ячу.</p>
--	--------------	--

	г) однією рукою з відскоком від підлоги. Двобічна гра.	15 хв	
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Слон, мавпа та лелека». Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання прийомів гри у баскетбол.

**Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою
рухливих ігор та естафет.**

Класифікація техніки гри у нападі. Правила гри в баскетбол.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання кидків, передач, переміщень.
2. Розвиток сили, спритності.

Інвентар Тенісні, набивні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення «___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці. Вправи з м'ячем: - нахили тулуба вліво, вправо; - повороти тулуба вліво, вправо;	3 хв 5 хв 5 хв	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.

	<ul style="list-style-type: none"> - нахили тулуба до лівої ноги, посередині, до правої ноги; - оберти м'яча навколо голови, талії, ніг. І навпаки; - права нога попереду, ліва рука за спиною. Праву руку з м'ячем заводимо під ногу. Підкидаємо м'яч правою рукою та тією ж рукою ловимо (і на ліву руку). 		Не нахилитись.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Передачі в парах з набивними м'ячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) двома руками справа (зліва); б) двома руками знизу; в) передача двома руками зверху; г) однією рукою. <p>Передачі тенісного м'яча в парах в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) однією рукою з-за спини; б) однією рукою від плеча; в) однією рукою з відскоком від підлоги; г) гравці стоять в парах напроти один одного на відстані 2 м. Один з них підкидає тенісний м'яч так, щоб інший його спіймав, але під час польоту м'яча вони повинні встигнути присісти та встати. 	<p>15 хв</p> <p>10 хв</p>	<p>Ноги зігнуті.</p> <p>Якщо м'яч упав, треба його підняти і продовжити виконувати вправу.</p>

	<p>Естафети:</p> <ul style="list-style-type: none"> - команди стають в колони. Гравець біжить до фішки, підкидаючи тенісний м'яч вгору, виконуючи три хлопки в долоні. Бігом повертається назад; - команди в колонах. Перший гравець передає набивний м'яч вліво зверху, другий – вправо і т.д.; - команди в колонах. Гравець біжить до фішки, підкидаючи тенісний м'яч вгору, виконуючи хлопок спереду, ззаду. Бігом повертається назад; - команди стають в колони, у кожного гравця набивний м'яч у правій руці. Перший без м'яча, а у другого – тенісний. Гравці одночасно передають м'ячі вперед, а потім наліво доти, доки всі м'ячі не повернуться до гравців. 	20 хв	
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	<p>Вправи на розтягування. Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки прийомів гри у баскетбол.

Складання контрольних нормативів.

Класифікація технічних прийомів у нападі.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення техніки виконання прийомів у нападі.
2. Визначення спритності та швидкості.

Інвентар

Баскетбольні м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення

«___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шиккування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці. СВБ.	3 хв 5 хв 5 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Вправи в парах: а) передачі двома руками від грудей; б) передачі двома руками зверху; в) передача однією рукою з відскоком від підлоги; г) ведення м'яча правою рукою до партнера і назад, передача йому. Потім партнер виконує те ж саме; д) ведення лівою рукою; е) ведення з правої на ліву руку.	10 хв	

	Складання контрольних нормативів з баскетболу:	35 хв	Правильне виконання техніки.		
	Назва нормативу	3	4	5	
1)	Слалом 2х9м з веденням м'яча між 4 стійками, які розташовані одна від одної на відстані 3 м, сек.	дів. 9.2 хл. 8.9	8.7 8.5	8.4 8,2	
2)	Передача м'яча двома руками від грудей між двома партнерами на відстані 4м, к-ть передач за 30 сек.	дів. 14 хл.16	16 18	18 20	
3)	Кидки з місця, стоячи на відстані 1 м від кільця під кутом 45°. Виконати 5 кидків підряд з правого, а потім 5 кидків підряд з лівого боку, отримуючи м'яч від партнера, к-ть влучань	дів. 2 хл. 3	3 4	4 5	
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв			
	Рухлива гра «Дуремар та комарики». Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.				

3.2. РОЗШИРЕНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ З РУХЛИВИХ ІГОР

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення методики проведення рухливих ігор.

Техніка безпеки на заняттях з рухливих ігор.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.
2. Розвиток швидкості.

Інвентар Свисток, фішки, прапорці, палиці, крейда, м'ячі.

Дата проведення «___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шиккування, привітання. Завдання та зміст заняття.		Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з рухливих ігор.

<p>Рухлива гра «Пеньок».</p> <p>Усі гравці стають півколом на відстані 2 м один від одного. Кожний креслить навколо себе коло та отримує палицю. Потім вони розраховуються за номерами та пишуть у колах і на палицях цей номер. На відстані 20 м ведучий ставить кеглю. Кожний гравець по черзі намагається влучити в кеглю. Якщо хтось влучив, то всі гравці біжать за своїми палицями. А ведучий ставить кеглю на місце та намагається зайняти чиєсь місце.</p>	<p>15 хв</p>	<p>Якщо ніхто не влучив, то ведучий міняється місцями з одним з гравців.</p>
<p>Рухлива гра «Гонка м'ячів».</p> <p>Гравці стають в коло. Розраховуються на дві команди (через одного). У капітанів по м'ячу. За сигналом вони передають м'яч своєму гравцю. Той далі, поки м'яч не повернеться до капітана.</p>	<p>10 хв</p>	<p>Викладач вказує, хто в який бік починає передавати м'яч.</p>
<p>Рухлива гра «До своїх прапорців».</p> <p>Обирається три капітани команд, які тримають прапорці різного кольору. Команди розташовуються навколо своїх капітанів.</p>	<p>5 хв</p>	<p>Можна ускладнити – поміняти прапорці у капітанів.</p>

	За сигналом всі розбігаються та заплющують очі. В цей час капітани міняються місцями. За другим сигналом всі біжать до своїх прапорців.		
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Вправи на розтягування. Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

**Удосконалення методики проведення рухливих ігор.
Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою
рухливих ігор та естафет.**

Оздоровче значення рухливих ігор.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.
2. Розвиток уваги, спостережливості, кмітливості.

Інвентар

Палка, свисток, фішки, воланчик.

Дата проведення

«___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шиккування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці.	3 хв 10 хв	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з рухливих ігор. Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом заняття.

2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Рухлива гра: «Невід». Один з гравців стає ведучим – «рибаком». Всі останні – «рибки». Ведучий намагається спіймати когось з «рибок». Потім бере його за руку і вони намагаються далі ловити гравців – утворюють «невід». Гра закінчується тоді, коли всі «рибки» будуть піймані.</p> <p>Рухлива гра «Падаюча палка». Гравці стають в коло та розраховуються по порядку. В центрі кола стоїть ведучий, у якого в руках знаходиться гімнастична палка. Він опирається нею на підлогу та вигукує один з номерів, а потім відпускає палку. Гравець з цим номером намагається спіймати палку доки та не впала. Якщо йому це вдається, то ведучий залишається той, хто і був. А ні, то він стає ведучим.</p> <p>Рухлива гра «Третій зайвий». Гравці стають в коло по парах один за одним. За колом знаходиться двоє ведучих, один з яких буде тікати, а інший –</p>	<p>10 хв</p> <p>10 хв</p> <p>12 хв</p>	<p>Розривати руки під час ловіння не можна.</p> <p>Ведучий стає на місце гравця, який не спіймав палку, та отримує його порядковий номер.</p> <p>Якщо гравця наздогнали, він починає сам наздоганяти. Бігати можна тільки зовні кола.</p>

	<p>наздоганяти. Потім той, хто тікає, може стати попереду якоїсь з пар. Тоді останній в парі повинен утікати від того, хто наздоганяє.</p> <p>Рухлива гра «У кого предмет?»</p> <p>Гравці стають обличчям у коло дуже щільно один до одного, руки всі витягують назад. В центрі кола стоїть ведучий. За сигналом викладача всі заплющують очі, а викладач кладе комусь в руку предмет. Потім всі розплющують очі та гравці починають передавати предмет за спинами. Ведучий намагається визначити у кого предмет.</p> <p>Рухлива гра: «Латка».</p> <p>Гравці розташовуються хаотично по полю. Один ведучий. Він намагається наздогнати кого-небудь та віддати «латку». Потім сам тікає і т.д.</p>	<p>5 хв</p> <p>8 хв</p>	<p>Предмет можна тримати не більше 5 сек.</p> <p>Назад «латку» віддавати не можна.</p>
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	<p>Вправи на розтягування.</p> <p>Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття.</p> <p>Домашнє завдання.</p>		

<p>стоять на центральній лінії. Напроти них близько стоять другі номери – «птахи». За спинами «птахів» стоїть ведучий – «зозуля». За сигналом викладача всі птахи та ведучий біжать за лінію, розташовану на 15 м від центральної. Там вони за викладачем виконують різні рухи. За другим сигналом всі біжать до своїх гнізд, а ведучий намагається зайняти чиєсь місце.</p> <p>Рухлива гра «Руки, ноги». Усі гравці стають у коло. В центрі – ведучий. Він вказує на когось і каже: «Руки». Гравець, на якого показав ведучий, просто стоїть, а той, хто стоїть зліва, піднімає свою ліву руку, а хто справа – праву руку. Гравець, який помилився, присідає, а наступний буде піднімати руку (ногу).</p> <p>Рухлива гра «Два морози». Двоє ведучих – «морози» – звертаються до гравців: «Ми два брати молоді, два морози удалі. Я мороз – Червоний ніс, я мороз – Синій ніс.</p>	<p>10 хв</p> <p>10 хв</p>	<p>Ведучий повинен дуже швидко вказувати на гравців. Щоб заплутати можна вказувати на руки, а казати: «Ноги».</p> <p>«Морози» стоять на центральній лінії.</p>
--	---------------------------	--

	<p>Хто з вас не боїться в дорогу пуститися?» Гравці відповідають: «Не боїмось ми погроз, і не страшний нам мороз». Потім гравці перебігають на інший бік майданчика. «Морози» по дорозі торкаються гравців, які після цього залишаються на місці доти, доки хтось не доторкнеться до них. Рухлива гра «Заборонений рух». Гравці стають у шеренгу. Ведучий пропонує їм рух, який не можна виконувати. Потім ведучий виконує різні рухи. Той з гравців, хто виконав заборонений рух, робить крок вперед і продовжує гру.</p>	5 хв	
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	<p>Вправи на розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

**Удосконалення методики проведення рухливих ігор.
Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою
рухливих ігор та естафет.**

Покращення емоційного стану студентів за допомогою рухливих ігор.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.
2. Розвиток швидкості, спритності.

Інвентар

Хустинка, свисток, фішки.

Дата проведення

« ____ » ____ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці.	3 хв 10 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Рухлива гра: «Адам і Єва». Гравці утворюють коло, яке рухається то вліво, то вправо. У центрі кола стоять двоє ведучих – «Адам» і «Єва». Гравці рухаються по колу та промовляють: «Адам і Єва по раю ходили, вони не їли та не пили, а тільки так робили». Після цих слів «Адам» і «Єва» починають виконувати різні рухи, а гравці повторюють. Потім «Адам» і «Єва» кажуть: «А як все зробили, то ми вирішили, тих, хто не сховався – схопити». Після цих слів гравці розбігаються по полю, а ведучі намагаються спіймати нових «Адама» та «Єву».	10 хв	

<p>Рухлива гра «Земля, вода, повітря, вогонь». Гравці стають в коло, в центрі якого стоїть ведучий з м'ячем. Він кидає м'яч одному з гравців і вигукує одне з чотирьох слів (наприклад – «вода»).</p> <p>Гравець повинен назвати будь яку рибу («земля» – тварину, «повітря» – птаха, «вогонь» – всі гравці піднімають руки та обертаються кругом себе). Той, хто помилиться, стає ведучим.</p>	<p>10 хв</p>	<p>Слова потрібно вигукувати швидко.</p>
<p>Рухлива гра «Хустинка». Гравці сідають навшпильки в коло. Ведучий ходить за спинами і намагається непомітно положити комусь хустинку. Після цього він просто ходить по колу поки той, за ким лежить хустинка, не помітить її. Гравець піднімає хустинку та намагається наздогнати ведучого, який повинен зайняти місце гравця. Якщо ведучий не встиг зайняти місце гравця, то він продовжує водити.</p>	<p>7 хв</p>	<p>Ведучий нахиляється біля кожного гравця, а вони повинні руками позаду себе шукати хустинку.</p>
<p>Рухлива гра «Світлофор».</p>	<p>8 хв</p>	

	<p>Гравці стають в шеренгу. На відстані 2 м стоїть ведучий, який про себе проговорює абетку. Один з гравців каже: «Стоп!» Ведучий називає літеру, на якій він зупинився, та каже колір на цю літеру. Потім гравці, які мають такий колір на одязі, спокійно проходять повз ведучого. А ті, у кого немає, намагаються пробігти так, щоб ведучий їх не схопив. Рухлива гра: «Друзі». Гравці розташовуються хаотично по полю. Ведучий каже: «Друзі гуляють». Після цих слів гравці переміщуються по полю. Коли ведучий каже: «Друзі збираються по-трьох (четверо, двоє і т.д.)», гравці намагаються утворити групу з трьох, чотирьох, двох і т.д.</p>	10 хв	<p>Якщо ведучий спіймав гравця, то той допомагає йому ловити інших.</p> <p>Не можна бігати купою.</p> <p>Той, хто опинився зайвим, виходить з гри.</p>
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	<p>Вправи на розтягування. Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення методики проведення рухливих ігор.

Класифікація рухливих ігор.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.
2. Розвиток кмітливості, уваги.

Інвентар Прапорці, м'ячі, свисток, фішки.

Дата проведення «___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці.	3 хв 10 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Рухлива гра: «Ножний м'яч у колі». Усі гравці, крім одного, ведучого, стають у коло. Ведучий стає всередину кола, кладе м'яч на землю і ударом ноги намагається виштовхнути його з кола між двома гравцями. Гравці ж намагаються не пропустити м'яч повз себе й відбивають його ногами назад у коло. Перед початком гри домовляються: з якого боку гравці повинні відбивати	10 хв	Гравці не мають права доторкатися руками до м'яча. Ведучий не може підходити до гравців ближче, ніж на два кроки. Гравці не мають права сходити зі своїх місць.

<p>Мавпочки залазять на драбини і звідти спостерігають за рухами ловців. Виконавши рухи, ловці повертаються назад, а мавпочки злізають, наближаються до того місця, де були ловці, і повторюють рухи. За сигналом керівника: «Ловці!» – мавпочки біжать до своїх драбин, а ловці намагаються наздогнати їх до того, як мавпочки залізуть на драбини. Потім ті мавпочки, яких спіймали, допомагають ловцям квачити інших мавпочок.</p> <p>Рухлива гра ««Гав, м'яв, му».</p> <p>Кількість гравців повинна ділитися на три. Кожному гравцю ведучий на вухо каже тварину, якою він буде (собака, корова, кіт). За сигналом ведучого гравці заплющують очі, витягують зігнуті руки вперед та вигукують звуки тварин, якими вони є. Які тварини швидше зберуться всі до купи, ті гравці й перемогли.</p> <p>Рухлива гра «Два прапорці».</p> <p>Прапорець однієї команди встановлюється на території іншої і навпаки.</p>	<p>5 хв</p> <p>15 хв</p>	<p>Розплющувати очі не дозволяється.</p>
--	--------------------------	--

	Гравці кожної команди намагаються забрати свій прапорець і водночас не пропустити суперників до їхнього прапорця. Того, кому вдалося вхопити прапорець, суперники повинні наздогнати та заквачити. Гравець зупиняється на місці і завмирає, поки до нього не доторкнеться хтось з його команди. Після цього він знову вступає в гру. Перемагає команда, яка швидше перенесе прапорець на свою територію.		У закваченого можна забирати прапорець.
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Вправи на розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № __ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

**Удосконалення методики проведення рухливих ігор.
Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою
рухливих ігор та естафет.
Рухливі ігри народів світу.**

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.
2. Розвиток уваги, спостережливості, кмітливості.

Інвентар

Хустина, свисток, фішки.

Дата проведення

« ____ » ____ 20 __ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	<p>Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття.</p> <p>Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>Повільний біг.</p> <p>ЗРВ в русі та на місці.</p>	<p>3 хв</p> <p>10 хв</p>	<p>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.</p>
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Англійська рухлива гра «Охоронці».</p> <p>Вибирають одного боса, а інші гравці його переслідують. Якщо хтось наздожене його і схопить, тоді він стає босом. Проте у боса є три охоронці, вони прагнуть захистити його і засалити гравця, який переслідує боса, і тоді той зобов'язаний завмерти і чекати доти, поки хтось до нього не доторкнеться.</p> <p>Англійська рухлива гра «Півень на сідалі».</p> <p>Проводять дві паралельні лінії і гравці шикуються на одній з них.</p> <p>Посередині між лініями на одній нозі стоїть «півень».</p> <p>Один з гравців прагне дістатися до протилежної лінії теж на одній нозі.</p> <p>Якщо «півень» наздожене його</p>	<p>10 хв</p> <p>12 хв</p>	<p>Переможеним стає той, хто опинився на двох ногах.</p>

<p>в дорозі, то, обхопивши один одного, вони прагнуть вивести суперника з рівноваги. Якщо переможе бігун, він може продовжувати шлях; якщо переможе «півень», то переможений стає «півнем», і тепер водять двоє. Потім робить спробу новий гравець і т. д. Гра триває до тих пір, поки на лінії залишиться один гравець, який не став «півнем». Він вважається переможцем.</p> <p>Рухлива гра «Японські піжмурки».</p> <p>Гравці стають в коло, а ведучий посередині, очі у нього зав'язані. Він птах. Інші ходять навколо нього і повторюють: «Пташка, пташка, замкнута в клітину, коли ти вийдеш до мене, моя пташка?» Обійшовши кілька разів колом, вони зупиняються і запитують: «Хто стоїть за тобою?» Птах називає ім'я кого-небудь з гравців. Якщо ведучий вгадає, то вони міняються місцями.</p>	<p>5 хв</p>	
--	-------------	--

	<p>Японська рухлива гра «Ніс, ніс, ніс...» Гравці стають у коло. Один з них ведучий. Він говорить: «Ніс, ніс, ніс, вухо і т.д.». При цьому ведучий показує або на ніс (вухо і т.д.), або називає одне, а показує зовсім інше. Гравці повинні торкатись тих частин тіла, які називає ведучий. Хто помилився робить крок назад і продовжує грати.</p> <p>Аргентинська рухлива гра «Потяг». Гравці стають в коло. Навколо кожного гравця креслять «депо». В центрі кола стоїть ведучий – «потяг». За сигналом викладача ведучий ходить поміж гравців, торкається когось до плеча, після чого ці гравці стають за ним «вагонами». За другим сигналом всі повинні повернутися в депо, а ведучий – зайняти чийсь місце.</p>	<p>5 хв</p> <p>13 хв</p>	<p>Ведучий повинен швидко називати та показувати частини тіла.</p>
3	<p><i>Заключна частина</i></p>	<p>10 хв</p>	
	<p>Вправи на розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення методики проведення рухливих ігор.

Рухливі ігри на місцевості.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.
2. Розвиток швидкості, спритності.

Інвентар Свисток, фішки, іграшка.

Дата проведення «___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці.	3 хв 10 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Рухлива гра «Спіймай хвіст дракона». Учні стають в колону. Перший в колоні – «голова» дракона, всі інші – «тулуб», а останній – «хвіст». Перед «головою» дракона стоїть ведучий. За сигналом викладача ведучий намагається зловити «хвіст» дракона, а «голова» і «тулуб» намагаються прикрити свій «хвіст». Якщо ведучому вдалося виконати завдання, то «хвіст» стає «головою», «голова» – ведучим, а ведучий – «хвостом».	10 хв	Якщо «тулуб» розірвався, то вважають, що ведучий спіймав «хвіст».

<p>Рухлива гра «Плутанина».</p> <p>Обирають одного ведучого, який відвертається від гравців. Гравці стають у коло, тримаючись за руки. Їм необхідно якомога сильніше заплутатись між собою. Потім ведучий повертається і намагається розплутати гравців. Якщо йому це вдається, то ведучого змінюють.</p>	<p>10 хв</p>	<p>Гравцям не можна розривати руки.</p>
<p>Рухлива гра «Дубки та білки».</p> <p>Усі гравці стають парами по колу, обличчям в центр. Спереду «дубки», а позаду – «білки». За колом знаходиться ведучий, в руках якого – іграшка. Він ходить по колу, зупиняється біля «білки» та промовляє: «Друг, дружок, уступи дубок!» Ведучий передає «білці» іграшку, після чого вони розбігаються в різні боки вздовж кола. Гравець, який першим прибіжить на місце «білки», виграє. Потім «білки» міняються місцями з «дубками».</p>	<p>10 хв</p>	
<p>Рухлива гра ««Безпритульний заєць»».</p> <p>Із кількості гравців вибирається мисливець і безпритульний заєць.</p>	<p>10 хв</p>	

	<p>Всі інші учасники малюють собі кола і кожний стає у своє. Безпритульний заєць тікає, а мисливець його ловить. Заєць може врятуватися від мисливця, забігши в будь-яке коло; тоді заєць, який стоїть у колі, повинен зараз же тікати, тому що тепер він став безпритульним і мисливець буде ловити його.</p> <p>Як тільки мисливець спіймав зайця, він сам стає зайцем, а колишній заєць – мисливцем.</p> <p>Рухлива гра «День – ніч» .</p> <p>Гравці стають в шеренгу. Ведучий напроти них. Коли він каже: «День» – гравці роблять стрибок вперед, а «ніч» – назад. Той, хто помилиться, робить великий крок вперед і продовжує грати.</p>	5 хв	Ведучий повинен дуже швидко промовляти «день – ніч».
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	<p>Вправи на розтягування.</p> <p>Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття.</p> <p>Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

**Удосконалення методики проведення рухливих ігор.
Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою
рухливих ігор та естафет.**

Методика проведення підготовчої частини заняття.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і
рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалення методики проведення рухливих
ігор для молодшого шкільного віку.
2. Розвиток уваги, спостережливості, кмітливості.

Інвентар М'ячі, свисток, фішки, крейда.

Дата проведення «___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці.	3 хв 10 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Рухлива гра: «Мисливці і качки». На ігровому майданчику креслять коло діаметром 5-8 м (залежно від числа гравців). Всі гравці діляться на дві команди: «качки» і «мисливці». «Качки» розташовуються всередині кола, а «мисливці» за колом. «Мисливці» отримують м'яч. За сигналом викладача «мисливці» починають м'ячем вибивати «качок».	10 хв	Під час кидка м'яча «мисливцям» не можна переступати лінію кола. Вибивати можна тільки нижче пояса.

<p>Гравці, в яких потрапив м'яч, вибувають за межі кола. Гра продовжується до тих пір, поки не будуть вибиті всі «качки» з кола. Потім команди міняються місцями.</p> <p>Рухлива гра «Вудка». Із загального числа гравців вибирається ведучий. Інші гравці встають в коло діаметром 3-4 м. Ведучий стає в центр кола. У нього в руках скакалка. Ведучий обертає скакалку так, щоб вона летіла над рівнем підлоги на висоті 5-10 см. Кожен з гравців повинен перестрибнути скакалку. Той, кого ведучий зачепив, виходить з гри.</p> <p>Рухлива гра «Гуси-лебеді». На ігровому майданчику креслять дві лінії на відстані 20 м. З числа гравців вибирається «вовк», який стоїть між лініями. За першою лінією знаходяться учасники – «гуси», а за другою – «мати - гусиня», яка звертається до «гусей»: «Гуси-гуси!» Гуси відповідають:- Га-га-га! - Їсти хочете? - Так, так, так!</p>	<p>5 хв</p> <p>12 хв</p>	<p>Крутити скакалку вище колін забороняється.</p>
---	--------------------------	---

	<p>50 см – це «будиночки-норки зайців».</p> <p>На протилежному боці майданчика (на відстані 10-15 м) малюють ще один круг діаметром 1,0 – 1,5 м – це будка «собаки». Розташований між «норками» і будкою «собаки» майданчик – це город з грядками. За першим сигналом викладача «зайці» вибігають з норок і біжать у город, перестрибуючи через грядки.</p> <p>Там вони ласують морквою, капустою. Викладач подає другий сигнал або команду: «Собака біжить!». Після цього зайці поспішають дістатися до своїх «норок», сховатися у них, а «собака» намагається зловити «зайців», доторкнувшись до них рукою.</p> <p>Спійманий «заєць» допомагає ловити «собаці» інших.</p>		
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	<p>Вправи на розтягування.</p> <p>Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття.</p> <p>Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення методики проведення рухливих ігор.

Рухливі ігри малої інтенсивності.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.
2. Розвиток швидкості, спритності, сили.

Інвентар Свисток, фішки, крейда, м'ячі, прапорці.

Дата проведення «___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці.	3 хв 10 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв.	
	Рухлива гра «Коники-спортсмени». Всі граючі – коники. На відстані метра від стіни біля довшої її сторони зазначені хатки коників – стійла. Їх повинно бути на 1 менше ніж граючих. Перед початком гри всі учасники стоять в колі правим боком. По команді: «Крок коня!» – коники йдуть, високо здіймаючи коліно, торкаючись ними до долонь рук. Команда – «Поворот!» – і коники повертаються та йдуть	10 хв	Не можна штовхатись.

<p>в протилежну сторону по імпровізованому манежу для виїзду. По команді: «Риссю!» – коники біжать. «Крок коня!» – знову йдуть. За сигналом вчителя: «В стійло!» – усі біжать, намагаючись зайняти визначене місце. Той, хто залишився без своєї домівки, програє. Потім знову кількість хаток зменшують на 1. Гру проводять 3-4 рази. Виграють ті гравці, котрі зробили всі завдання й ні разу не залишилися без стійла.</p> <p>Рухлива гра «Кавуни». Команди шикуються в шеренги, відстань між гравцями 2 кроки. Збоку від перших гравців лежать набивні м'ячі (7 шт.). За сигналом гравці передають м'ячі на інший бік шеренги. А останній гравець складає їх в намальоване коло. Виграє команда, яка першою закінчила передачу м'ячів.</p> <p>Рухлива гра «Лабіринт». Гравці стають, розімкнувшись у всіх напрямках так, щоб можна було взяти один одного за руки. Між шеренгами є коридори лабіринту.</p>	<p>5 хв</p> <p>10 хв</p>	<p>Передавати можна лише один м'яч.</p> <p>Гравці, які утворюють лабіринт, не повинні заважати ведучим.</p>
--	--------------------------	---

<p>Один ведучий тікає по коридорах, інший наздоганяє і торкається його. Якщо це відбувається, ведучі міняються місцями. За сигналом викладача гравці опускають руки, роблять поворот направо (або наліво) і знову беруться за руки. Утворюють нові коридори у лабіринті. Цим прийомом вони захищають утікача. Ведучі через певний час змінюються.</p> <p>Рухлива гра «День і ніч».</p> <p>Посередині майданчика, розміченого прапорцями, креслять лінію, на якій шикуються в шеренги команди спиною один до одного. З обох боків середньої лінії на відстані 10 м креслять по одній лінії. Одна команда називається – «День», а друга – «Ніч».</p> <p>Ведучий, який знаходиться збоку від гравців, голосно називає одну команду. Гравці названої команди миттєво втікають від гравців другої команди за фінішну лінію, а гравці іншої команди наздоганяють їх.</p> <p>Якщо гравець торкнувся рукою того, що втікає, то отримує</p>	<p>10 хв</p>	<p>Наздоганяти гравців дозволяється до фінішної лінії.</p> <p>Доганяти можна лише одного гравця.</p>
--	--------------	--

	<p>для своєї команди одне очко. Гра продовжується декілька разів підряд. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.</p> <p>Рухлива гра «До своїх прапорців». Обирається три капітани команд, які тримають прапорці різного кольору. Команди розташовуються навколо своїх капітанів. За сигналом всі розбігаються та заплющують очі. В цей час капітани повинні положити прапорці де-небудь, а самі змінити своє місце розташування. За другим сигналом всі біжать до своїх прапорців.</p>	10 хв	Не звертати увагу на капітанів, коли вони без прапорців.
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	<p>Вправи на розтягування.</p> <p>Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття.</p> <p>Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення методики проведення рухливих ігор.

Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.

Оздоровче значення естафет.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.
2. Розвиток швидкості, спритності.

Інвентар

М'ячі, свисток, фішки, крейда.

Дата проведення

«___» ____ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці.	3 хв 10 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Естафета: «Пінгвіни». Група поділяється на 2 команди, які шикуються у колони по одному біля стартової лінії. У руках у направляючих м'ячі. За командою: «Раз, два, три!» – перші номери затискають м'яч між колінами і стрибають до місця повороту (12-15 м). Там беруть м'яч у руки, оббігають кеглю і хутчіш повертаються назад, де віддають м'яч другому номеру, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчить гру. Естафета «Стрибки по купинах». На майданчику з десятима невеликими (діаметром 30-40 см)	10 хв	Якщо гравець втратив м'яч, то він повинен підняти його та продовжувати далі. Під час стрибків не можна наступати на лінію кола й пропускати купини.

<p>колами – «купинами» – позначають дві доріжки, розміщені зигзагом на відстані 70-80 см одна від одної. Учасники гри розподіляються на дві колони і стають перед своїми рядами кружків біля стартової лінії. За сигналом гравці, які стоять першими, просуваються вперед стрибками з купини на купину, швидко повертаються назад, передають естафету наступним учасникам, а самі стають на лівий фланг. Перемагає команда, гравці якої рідше потрапляли в «болото», і першими закінчили естафету.</p> <p>Естафета «Виклик номерів».</p> <p>Гравці діляться на дві команди, шикуються в паралельні колони і розраховуються за порядком номерів. За 5 кроків перед лінією старту проводять ще одну лінію – лінію фінішу. Керівник стоїть збоку і називає номер. Ці гравці оббігають свою колону зліва направо і стараються якнайшвидше досягти лінії фінішу. Той, кому це вдалося першому, приносить команді одне очко.</p>	<p>10 хв</p>	<p>Номери називаються в будь-якій послідовності, що забезпечує їх постійну готовність до старту.</p>
--	--------------	--

	Після повороту навколо команди до них приєднувалися треті та інші. Гра закінчується, коли вся команда, зображуючи вагончики, фінішує, тобто останній гравець пересікає лінію старту.		
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Вправи на розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення методики проведення рухливих ігор.

Рухливі ігри середньої інтенсивності.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.
2. Розвиток уваги, кмітливості.

Інвентар

Свисток, фішки, м'ячі, скакалка.

Дата проведення

«___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці.	3 хв 10 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Рухлива гра «Захист укріплення».	10 хв	

	гравці відводять руки в сторони, бігають в хаотичному порядку. А після слів: «На квіточки біленькі всі тихенько сіли» – гравці присідають. За сигналом: «У-у-у» – «метелики» тікають із садочка за лінію і завмирають. Хто останній – вибуває з гри.		
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Вправи на розтягування. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

**Удосконалення методики проведення рухливих ігор.
Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою
рухливих ігор та естафет.**

**Розвиток всебічно розвинутої особистості за допомогою
рухливих ігор.**

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.
2. Розвиток уваги, спостережливості, кмітливості.

Інвентар Свисток, фішки.

Дата проведення « ___ » ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	3 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.

	Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці.	10 хв	
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	<p>Рухлива гра «Штандер». Підкинувши м'яч угору, ведучий називає чиєсь ім'я. Той, кого назвали повинен спіймати м'яч і сказати: «Стій». Решта гравців розбігається, а за командою – зупиняється. Гравець з м'ячем намагається влучити в кого-небудь. Гравець, в якого влучили, стає ведучим.</p> <p>Рухлива гра «Наступ». Гравці стають в шеренги напроти одна від одної на відстані 20 м. За сигналом викладача гравці однієї команди беруться за руки і йдуть вперед. Це команда наступаючих. Коли до гравців протилежної команди залишається 2-3 кроки, подається сигнал. Наступаючі роз'єднують руки і біжать за свою лінію, а гравці другої команди намагаються їх заквачити. Гравців, яких піймали, переходять в команду суперника. Виграє команда, у якої буде більше гравців.</p>	10 хв	<p>Перед кожним підкиданням м'яча всі гравці збираються в коло.</p> <p>Гравців не можна хапати за волосся.</p>

<p>Рухлива гра «Чайничок».</p> <p>Гравці стають в коло та промовляють: «Чайничок з кришечкою, на кришечці шишечка. На шишечці – дірочка, із дірочки пара йде» та навпаки. При цьому вони імітують кожне слово. Потім з кожним разом одне з слів гравці не промовляють, а лише показують. Той, хто помилився, робить крок вперед та продовжує гру.</p>	<p>5 хв</p>	
<p>Рухлива гра «Заєць без лігва».</p> <p>Гравці стають у трійки. Два гравці беруться за руки, між ними стає «заєць».</p> <p>Вибираються двоє ведучих – «мисливець» і «заєць». Усі гравці рівномірно розподіляються по майданчику.</p> <p>За сигналом «мисливець» починає ловити «зайця», який тікає від нього.</p> <p>Рятуючись від переслідування, «заєць» забігає в чийнебудь «будинок».</p> <p>Господар «дому» змушений сам тікати від «мисливця».</p> <p>Якщо «мисливець» встигає доторкнутися до того, хто тікає, то вони міняються ролями.</p>	<p>10 хв</p>	<p>Той, хто стоїть у «будинку», повинен відразу ж вибігати, щоб звільнити місце «новому зайцю».</p>

	<p>Рухлива гра: «Птахи у клітці».</p> <p>Гравці діляться на дві підгрупи. Одні, взявшись за руки, утворюють коло – «клітку». Інші розташовуються з зовнішньої сторони кола. За першим сигналом викладача ті, що стоять по колу, починають рухатися в один бік. Інша частина, що грають – «птахи», – розставивши руки в сторони, рухаються в протилежному напрямку. За другим сигналом, ті, що стоять по колу, зупиняються і піднімають руки вгору. «Птахи» вбігають і вибігають з «клітки». За третім сигналом, ті, які стоять по колу присідають і опускають руки вниз. Ті, хто опиняються всередині «клітки», вважаються спійманими і стають у загальне коло. Так гра триває, до тих пір, поки не будуть спіймані всі «птахи».</p>	10 хв	<p>Не можна опускати руки («закривати клітку») до сигналу.</p> <p>Спійманими вважаються ті, у кого в момент сигналу голова опиниться всередині клітки.</p>
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	<p>Вправи на розтягування.</p> <p>Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття.</p> <p>Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення методики проведення рухливих ігор.

Складання контрольних нормативів.

Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання

1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.
2. Визначення спритності та швидкості.

Інвентар

Свисток, фішки.

Дата проведення

« ___ » ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки		
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв			
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ в русі та на місці.	3 хв 5 хв 5 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.		
2	<i>Основна частина</i>	45 хв			
			3	4	5
	1	Проведення рухливих ігор для мол. віку	1	2	3
	2	Проведення естафет для мол. віку	Дів. 1 Хл. 1	2 2 2	3 3 3
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв			
	Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.				

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

**Вивчення техніки виконання подачі у бадмінтоні. Удосконалення
техніки виконання переміщень.**

Правила гри. Інвентар і обладнання.

Правила змагань з бадмінтону.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і
рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 3. Вивчення техніки виконання подачі в бадмін-
тоні (короткої, пласкої).
4. Удосконалення техніки виконання хвата ракетки
та переміщень по площадці.

Інвентар Ракетки, волани, сітка, свисток.

Дата проведення « ___ » ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ. СБВ.	3 хв 5 хв 5 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Виконання: а) перекидання волана з руки на руку; б) перекидання волана через ліве плече правою рукою та навпаки; в) кругові оберти в кистях з ракеткою; г) горизонтальні та вертикальні вісімки ракеткою; д) жонглювання воланом: - підбивання волана на невелику висоту; - підбивання якомога вище; - з ракетки на ракетку; Виконання короткої подачі:	10 хв 20 хв	Правильність виконання.

	<ul style="list-style-type: none"> - відкритою стороною ракетки в парах по 10 разів; - закритою стороною ракетки в парах по 10 разів; - відкритою та закритою стороною ракетки через сітку <p>Виконання пласкої подачі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відкритою та закритою сторонами ракетки в парах по 5 разів; - відкритою та закритою стороною ракетки через сітку. <p>Естафети:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг з двома ракетками: на одній волан просто лежить, іншою підбивають волан. Добігти до фішки та повернутися (15 м); - біг з двома ракетками, перекидаючи волан з однієї на іншу; - перекидання волана в колону навпроти. 	15 хв	<p>Подачу виконувати по діагоналі. Волан тримати на рівні поясу. Зробити невеликий замах.</p> <p>Якщо волан впаде, то треба підняти та продовжити далі.</p>
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	<p>Рухлива гра «Виклик номерів з воланом».</p> <p>Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття.</p> <p>Домашнє завдання.</p>		<p>Хто втратить волан, той отримає завдання.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Вивчення техніки виконання подачі у бадмінтоні.

**Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою
рухливих ігор та естафет.**

**Правила гри. Інвентар і обладнання. Правила змагань
з бадмінтону.**

	<p>стороною ракетки через сітку. Виконання високо-далекої подачі: - відкритою та закритою сторонами ракетки в парах по 5 разів; - відкритою та закритою стороною ракетки через сітку. Одиночна гра на вибування.</p>	15 хв	Треба намагатись подати в найбільш віддалене місце від суперника. Хто програв – вибуває.
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	<p>Рухлива гра «Виклик номерів з воланом». Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Вивчення техніки виконання ударів у бадмінтоні. Удосконалення техніки виконання переміщень.

Особиста гігієна та режим дня. Класифікація ударів.

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 3. Вивчення техніки виконання фронтальних та не фронтальних ударів в бадмінтоні (відкритою стороною ракетки).

4. Вдосконалення техніки переміщення.

Інвентар Ракетки, волани, сітка, свисток.

Дата проведення «___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	<p>Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ. СБВ.</p>	<p>3 хв 5 хв 5 хв</p>	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.

2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Виконання: а) перекидання волана з руки на руку; б) перекидання волана через голову ззаду наперед та навпаки; в) горизонтальні та вертикальні вісімки ракеткою; г) діставання волана під сіткою зліва, справа. Виконання удару зверху відкритою стороною ракетки: - високо-далекий в парах по 5 разів; - удар зверху в парах по 5 разів; - атакуючий удар (сמש) через сітку (5 разів); - короткий удар зверху (скидання) (5 разів). Подвійна гра на вибування.	10 хв 20 хв 15 хв	Правильність виконання. Партнер накидає під сітку. Лікоть повинен бути вище плеча. Волан повинен летіти вгору вперед. Зверху волан повинен летіти більш полого. Ракеткою треба бити в самому високому положенні волана. Різко, коротко, без проводки волана. Хто програв – вибуває.
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Слон, мавпа, лелека». Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

**Вивчення техніки виконання ударів у бадмінтоні.
Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою
рухливих ігор та естафет.**

**Місце українського бадмінтону на сучасному етапі.
Класифікація ударів.**

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	Рухлива гра «Хто попаде». Посеред поля стоїть кошик. Гравці стоять на відстані 1,5 м від нього по колу. Виграє той, хто попав більшу кількість разів. Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання прийомів у бадмінтоні.

**Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою
рухливих ігор та естафет.**

**Місце українського бадмінтону на сучасному етапі.
Класифікація ударів.**

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 3. Удосконалення техніки виконання фронтальних та не фронтальних ударів в бадмінтоні (закритою та відкритою сторонами ракетки).
4. Удосконалення техніки подач.

Інвентар Ракетки, волани, сітка, свисток.

Дата проведення «___» ___ 20__р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ. СБВ.	3 хв 5 хв 5 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Виконання: а) перекидання волана з руки на руку; б) перекидання волана	10 хв	Правильність виконання.

	<p>через голову ззаду наперед та навпаки; в) горизонтальні та вертикальні вісімки ракеткою; г) піднімання ракетки вгору обома руками та відведення якомога далі назад; д) жонгливання. Виконання удару зверху відкритою та закритою сторонами ракетки: - високо-далекий зліва та справа в парах по 5 разів; - удар зверху зліва та справа в парах по 5 разів; - атакуючий удар зліва та справа (сміш) через сітку (5 разів); - короткий удар зверху зліва та справа (скидання) (5 разів). Виконання подач у задану зону: - коротка подача під лінію подачі в лівий кут (в правий кут) - висока атакуюча подача на задню лінію. Подвійна гра.</p>	<p>20 хв</p> <p>15 хв</p>	<p>Лікоть повинен бути вище плеча. Вола́н повинен летіти вгору вперед. Зверху вола́н повинен летіти більш полого. Ракеткою треба бити в самому високому положенні вола́на. Різко, коротко, без проводки вола́на.</p> <p>Намагатися закинути за голову суперника.</p>
3	<i>Заключна частина</i>	10 хв	
	<p>Рухлива гра «Хто попаде». Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.</p>		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчального заняття № ___ з фізичного виховання
для студентів 1 курсу

Удосконалення техніки виконання прийомів у бадмінтоні.

Складання контрольних нормативів з бадмінтону.

**Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях
з бадмінтону.**

Мета заняття: Підвищення загальної працездатності організму
і рівня технічної підготовленості студентів.

Завдання 3. Удосконалення техніки виконання прийомів
у бадмінтоні.

4. Удосконалення техніки подач.

Інвентар Ракетки, волани, сітка, свисток.

Дата проведення «___» ___ 20__ р.

	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	<i>Підготовча частина</i>	25 хв	
	Шикування, привітання. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. Повільний біг. ЗРВ. СБВ.	3 хв 5 хв 5 хв	Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	<i>Основна частина</i>	45 хв	
	Виконання: а) перекидання волана з руки на руку; б) перекидання волана через голову ззаду наперед та навпаки; в) горизонтальні та вертикальні вісімки ракеткою; г) піднімання ракетки вгору обома руками та відведення якомога далі назад; д) жонгливання. Складання нормативів: Виконання короткої подачі (10 подач). Виконання високодалекої подачі (10 подач). Гра «Вертушка».	10 хв 30 хв 5 хв	Правильність виконання. 5 бал – 7 подач, 4 – 5, 3 – 3. 5 – 7, 4 – 5, 3 – 3.

	Команди стають в колони, одна проти одної через сітку. Гравці по черзі відбивають волан. Той гравець, у якого волан упав на землю, відкладає свою ракетку. Гравці передають ракетки один одному. Виграє та команда, у якої залишиться більша кількість ракеток.		
3	<i>Заклучна частина</i>	10 хв	
	Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття. Домашнє завдання.		

3.4. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Методика багатofакторного дослідження особистості Кеттелла

Оволодіти методикою багатofакторного дослідження особистості Кеттелла.

Методика. Перед вами питання, які допоможуть з'ясувати особливості вашого характеру, вашої особи. Не існує «вірних» і «невірних» відповідей, оскільки кожен має рацію по відношенню до своїх власних поглядів. Прагніть відповідати щиро і точно. На початку Ви повинні відповісти на чотири питання, які дані як зразок і подивитися чи не маєте потреби Ви в додаткових роз'ясненнях. Ви повинні поставити галочку на спеціальному бланку для відповіді напроти питання на яке відповідаєте і напроти того варіанту який обрали. Існує три можливі відповіді на кожне питання.

Відповідаючи дотримуйтеся наступних чотирьох правил:

1. У Вас немає часу на обдумування. Давайте першу, природну відповідь, яка Вам спаде на думку. Звичайно, питання сформульовані дуже стисло і недетально, щоб Ви могли вибрати те, що б хотілося. Дайте найточнішу відповідь, яку Ви можете. Ви повинні закінчити відповідати не пізніше, ніж за півгодини.
2. Прагніть не захоплюватися середніми, невизначеними відповідями, за винятком тих випадків, коли Ви дійсно не можете вибрати крайній випадок. Можливо, це буде в одному з чотирьох – п'яти питань.

3. Не пропускайте питань. Відповідайте хоч як-небудь на всі питання підряд. Деякі питання можуть не дуже підходити для Вас, але дайте все ж таки відповідь, яку Ви можете запропонувати в даному випадку. Деякі питання можуть показатися дуже особистими, але пам'ятайте, що результати не розголошуються і не можуть бути отримані без спеціального «ключа». Відповіді на кожне окреме питання не є видимими.
4. Відповідайте так чесно, як можливо, те що вірно для Вас. Не пишіть того, що як Ви думаєте, правильніше було б сказати, щоб справи-ти враження на експериментатора.

Методика багатфакторного дослідження особистості Кеттелла

- 1. Я добре зрозумів інструкцію, яку тільки що прочитав:**
а) так; б) не впевнений; с) ні.
- 2. І готовий відповісти на кожне питання так широко, як тільки можливо:**
а) так; б) не впевнений; с) ні.
- 3. Я б вважав за краще часом жити в будинку, який знаходиться:**
а) у обжитому місті; б) щось середнє; с) самотньо в глухих лісах.
- 4. Я відчуваю в собі достатньо сил, щоб справитися зі своїми труднощами:**
а) завжди; б) зазвичай; с) рідко.
- 5. Я відчуваю деякий неспокій побачивши диких тварин, навіть якщо вони знаходяться в міцних клітках:**
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.
- 6. Я утримуюся від критики людей і їх висловів:**
а) так; б) іноді; з) ні.
- 7. Я роблю саркастичні (в'їдливі) зауваження з приводу людей, якщо вони цього заслуговують:**
а) зазвичай; б) іноді; с) ніколи.
- 8. Мені більше подобається класична, ніж естрадна музика:**
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.
- 9. Якби я побачив такими, що б'ються сусідських дітей, то я:**
а) дав би їм можливість домовитися самим; б) не упевнений;
с) розсудив би їх.
- 10. При спілкуванні з людьми я:**
а) з готовністю вступаю в розмову; б) щось середнє;
с) вважаю за краще спокійно залишатися осторонь.
- 11. По-моєму, цікаво бути:**
а) інженером-будівельником; б) не упевнений; с) драматургом.
- 12. Я зупинився б на вулиці швидше, щоб подивитися на роботу художника, чим слухати, як сваряться люди:**
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.

13. Зазвичай я можу ладнати з самовдоволеними людьми, не дивлячись на те, що вони хваляться або дуже багато про себе уявляють:

а) так; б) щось середнє; с) ні.

14. По обличчю людини завжди можна відмітити, що він нечесний:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

15. Було б добре, якби відпустка (канікули) була триваліша, і кожен був би зобов'язаний її використовувати:

а) згоден; б) не упевнений; с) не згоден.

16. Я віддав би перевагу роботі з можливо великим, але непостійним заробітком, чим роботу з скромним, але постійним окладом:

а) згоден; б) не упевнений; с) не згоден.

17. Я говорю про свої відчуття:

а) тільки якщо це необхідно; б) щось середнє;

с) охоче, коли представиться можливість.

18. Час від часу у мене виникає відчуття невизначеної небезпеки або раптового страху по незрозумілих причинах:

а) так; б) щось середнє; с) ні.

19. Коли мене неправильно критикують за щось, в чому я не винен, я:

а) не відчуваю почуття провини; б) щось середнє;

с) все ж таки відчуваю себе трохи винним.

20. За гроші можна купити майже все:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

21. Моїм рішенням керує більше:

а) серце; б) серце і розум в рівній мірі; с) розум.

22. Більшість людей були б більше щасливі, якби вони були ближчі один до одного і вчиняли так само, як всі:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

23. Іноді, коли я дивлюся в дзеркало, мені важко розібратися, де у мене права, а де ліва сторона:

а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.

24. При розмові я вважаю за краще:

а) висловлювати свої думки так, як вони приходять мені в голову;

б) щось середнє; с) спочатку сформулювати трохи краще свої думки.

25. Після того, як мене щось сильно розсердить, я досить швидко заспокоююся:

а) так; б) щось середнє; с) ні.

26. При однаковому робочому часі і заробітку було б цікаво працювати:

а) теслярем або кухарем; б) не упевнений; с) офіціантом в хорошому ресторані.

27. На суспільні посади мене вибирали:

а) дуже рідко; б) іноді; с) багато раз.

28. «Лопата» відноситься до - «копати», як «ніж» відноситься до:
а) «гострий»; б) «різати»; с) «указувати».
29. Іноді я не можу заснути тому що яка-небудь думка не виходить з голови:
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.
30. У своєму житті я майже завжди досягаю поставлених цілей:
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.
31. Застарілий закон слід змінити:
а) тільки після глибокого ґрунтового обговорення;
б) не упевнений; с) якнайскоріше.
32. Я відчуваю себе «не в своїй тарілці», коли мені доводиться працювати над чим-небудь, що вимагає швидких дій, результати яких можуть вплинути на інших людей:
а) вірно; б) щось середнє; с) невірно.
33. Більшість знайомих вважають мене цікавим розповідачем:
а) так; б) не упевнений; с) ні.
34. Коли я бачу неохайних людей, я:
а) приймаю їх такими, як вони є; б) щось середнє;
с) відчуваю огиду і обурення.
35. Я відчуваю себе трохи ніяково, якщо несподівано виявляюся в центрі уваги групи людей:
а) так; б) щось середнє; с) ні.
36. Я завжди радий опинитися серед людей, наприклад, в гостях, на танцях, колективній зустрічі:
а) так; б) щось середнє; с) ні.
37. У школі я вважав за краще (або вважаю за краще):
а) займатися музикою, співом; б) щось середнє;
с) випилювати і майструвати що-небудь.
38. Якщо мене призначають керівником чого-небудь, я наполягаю на тому, щоб мої вказівки виконувалися, інакше я відмовляюся від цієї роботи:
а) так; б) іноді; с) ні.
39. Важливіше, щоб батьки:
а) допомагали дітям розвивати свої відчуття; б) щось середнє;
с) навчали дітей стримувати свої відчуття.
40. Беручи участь в груповій діяльності, я б вважав за краще:
а) постаратися поліпшити організацію роботи; б) щось середнє;
с) стежити за результатами і дотриманням правил.
41. Час від часу у мене з'являється потреба в цікавій фізичній діяльності:
а) так; б) щось середнє; с) ні.
42. Я вважав за краще б швидше спілкуватися з ввічливими людьми, чим з грубуватими і такими, що люблять заперечувати:
а) так; б) щось середнє; с) ні.
43. Я відчуваю себе дуже приниженим, коли мене критикують у присутності групи людей:
а) вірно; б) щось середнє; с) невірно.

- 44. Якщо мене викликає начальство, то я:**
а) користуюся випадком, щоб попросити про щось потрібне мені;
б) щось середнє;
с) боюся, що це пов'язано з якою-небудь помилкою в моїй роботі.
- 45. У наш час потрібні:**
а) більше спокійних, солідних людей; б) не упевнений;
с) більше «ідеалістів», плануючих краще майбутнє.
- 46. При читанні я відразу помічаю, коли автор твору хоче мене в чомусь переконати:**
а) так; б) не упевнений; с) ні.
- 47. У юності я брав участь в деяких спортивних заходах:**
а) іноді; б) досить часто; с) багато разів.
- 48. Я підтримую порядок в моїй кімнаті, всі речі завжди лежать на своїх місцях:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 49. Іноді у мене виникає відчуття напруги і неспокою, коли я згадую, що відбулося протягом дня:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 50. Іноді я сумніваюся, чи дійсно люди, з якими я розмовляю, цікавляться тим, що я говорю:**
а) так; б) не упевнений; с) ні.
- 51. Якби довелося вибирати, то я вважав за краще б бути:**
а) лісником; б) не упевнений; с) вчителем середньої школи.
- 52. На свята і дні народження я:**
а) люблю робити подарунки; б) невизначено;
с) вважаю, що робити подарунки - досить неприємна річ.
- 53. «Втомлений» відноситься до «роботи», як «гордий» до:**
а) «усмішка»; б) «успіх»; с) «щасливий».
- 54. Який з наступних предметів по суті відрізняється від двох інших:**
а) свічка; б) місяць; с) електричне світло.
- 55. Друзі мене підводили:**
а) дуже рідко; б) іноді; с) досить часто.
- 56. У мене є якості, по яких я безумовно вище за більшість людей:**
а) так; б) не упевнений; с) ні.
- 57. Коли я засмучений, то прагну приховати свої відчуття від інших:**
а) вірно; б) щось середнє; с) невірно.
- 58. Я схильний відвідувати видовищні заходи і розваги:**
а) частіше, ніж раз на тиждень (тобто частіше, ніж більшість);
б) приблизно раз на тиждень (тобто як більшість);
с) рідше, ніж раз на тиждень (тобто рідше, ніж більшість).
- 59. Я вважаю, що можливість поводитися невимушено важливіше, ніж хороші манери і пошана до існуючих правил поведінки:**
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.

- 60. Зазвичай я мовчу у присутності старших за віком, досвіду і положенню:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 61. Мені важко говорити або декламувати перед великою групою людей:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 62. У мене хороше відчуття орієнтування в незнайомому місці (мені легко сказати, де північ - схід - південь - захід):**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 63. Якщо хто-небудь розсердиться на мене, то я:**
а) постараюся його заспокоїти; б) щось середнє; с) гарячкую.
- 64. Зустрічаючись з несправедливістю, я швидше схильний забути про це, чим реагувати:**
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.
- 65. З моєї пам'яті часто випадають неістотні тривіальні речі, наприклад, назви вулиць, магазинів:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 66. Мені б сподобалося життя ветеринара, лікування і операції на тваринах:**
а) так; б) не упевнений; с) ні.
- 67. Я їм зі смаком, не завжди так акуратно і ретельно як інші люди:**
а) так; б) не упевнений; с) невірно.
- 68. Бувають часи, коли у мене немає настрою бачити кого б то не було:**
а) дуже рідко; б) щось середнє; с) досить часто.
- 69. Іноді мене попереджають про те, що в моєму голосі і манерах дуже виявляється збудження:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 70. У юності, якщо я розходився в думці з батьками, то я:**
а) залишався при своїй думці; б) щось середнє;
с) погоджувався з їх авторитетом.
- 71. Я вважав за краще б займатися самостійною роботою, а не сумісною з іншими:**
а) так; б) не упевнений; с) ні.
- 72. Мені б більше сподобалося спокійне життя в моєму душі, чим слава і галасливий успіх:**
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.
- 73. В більшості випадків я відчуваю себе зрілою людиною:**
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.
- 74. Зауваження в мою адресу, які дозволяють собі деякі люди, мене більше турбують, чим допомагають:**
а) часто; б) іноді; с) ніколи.
- 75. Я завжди здатний управляти проявом своїх відчуттів:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.

76. Починаючи роботу над корисним винаходом, я б вважав за краще:

- a) розробляти його в лабораторії; b) щось середнє;
- c) займатися його практичною реалізацією.

77. «Здивування» відноситься до «дивний», як «страх» відноситься до:

- a) «сміливий»; b) «тривожний»; c) «жахливий».

78. Яка з подальших дробів відрізняється від двох інших:

- a) $\frac{3}{7}$; b) $\frac{3}{9}$; c) $\frac{3}{11}$.

79. Здається, деякі люди ігнорують і уникають мене, хоча я не знаю, чому:

- a) вірно; b) не упевнений; c) невірно.

80. Відношення до мене людей не відповідають моїм добрим намірам:

- a) часто; b) іноді; c) ніколи.

81. Вживання нецензурних виразів викликає у мене обурення, навіть якщо не присутні особи іншої статі:

- a) так; b) щось середнє; c) ні.

82. У мене визначено менше друзів, чим у більшості людей:

- a) так; b) щось середнє; c) ні.

83. Я б дуже не хотів знаходитися в такому місці, де немає таких людей, з якими можна поговорити:

- a) вірно; b) щось середнє; c) ні.

84. Люди іноді вважають мене недбалими, хоча і думають, що я приємна людина:

- a) так; b) не упевнений; c) ні.

85. Хвилювання перед виступом у присутності багатьох людей я випробовував:

- a) досить часто; b) іноді; c) майже ніколи.

86. Коли я знаходжуся у великій групі людей, то я вважаю за краще мовчати і надаю слово іншим:

- a) так; b) щось середнє; c) ні.

87. Я вважаю за краще читати:

- a) реалістичні описи військових і політичних битв;
- b) щось середнє;
- c) роман, де багато відчуттів і уяви.

88. Коли люди намагаються мною командувати, то я поступаю якраз навпаки:

- a) так; b) щось середнє; c) ні.

89. Начальник або члени моєї сім'ї критикують мене тільки тоді, коли до цього дійсно є привід:

- a) вірно; b) щось середнє; c) невірно.

90. На вулицях або в магазинах мені не подобається, коли деякі люди пильно роздивляються інших:

- a) так; b) щось середнє; c) ні.

- 91. Під час тривалої поїздки я б вважав за краще:**
а) читати що-небудь серйозне, але цікаве; б) невизначено;
с) провести час, розмовляючи з ким-небудь з пасажирів.
- 92. У ситуаціях, які можуть стати небезпечними, я голосно розмовляю, хоча це виглядає неввічливо і порушує спокій:**
а) так; б) не упевнений; с) ні.
- 93. Якщо знайомі погано поведуться зі мною і показують свою неприязнь, то:**
а) мене це абсолютно не чіпає; б) щось середнє;
с) я турбуюся.
- 94. Я бентежуся, коли мене хвалять або говорять мені компліменти:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 95. Я б вважав за краще мати роботу:**
а) з постійним окладом; б) щось середнє;
с) з великим окладом, який би залежав від моєї здатності показати людям, чого я вартий.
- 96. Щоб бути інформованим, я вважаю за краще отримувати відомості:**
а) у спілкуванні з людьми; б) щось середнє; с) з літератури.
- 97. Мені подобається брати активну участь в суспільній роботі:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 98. При виконанні завдання я задовольняюся тільки тоді, коли належна увага буде приділена всім дрібницям:**
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.
- 99. Навіть самі незначні невдачі іноді мене дуже дратують:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 100. Сон у мене завжди міцний, я ніколи не ходжу і не розмовляю уві сні:**
а) так; б) не упевнений; с) ні.
- 101. Для мене цікавіше робота, при якій:**
а) потрібно розмовляти з людьми; б) щось середнє;
с) потрібно займатися рахунками і записами.
- 102. «Розмір» так відноситься до «довжини», як «нечесний» до:**
а) «в'язниця»; б) «порушення»; с) «крадіжка».
- 103. «АБ» так відноситься до «ГВ», як «СР» відноситься до:**
а) «ПО»; б) «ОП»; с) «ТУ».
- 104. Коли люди поведуться не розсудливо, то я:**
а) мовчу; б) не упевнений; с) висловлюю своє презирство.
- 105. Якщо хто-небудь голосно розмовляє, коли я слухаю музику:**
а) можу зосередитися на музиці, не відволікатися;
б) щось середнє;
с) відчуваю, що це псує мені задоволення і дратує.
- 106. Мене краще характеризувати як:**
а) ввічливого і спокійного; б) щось середнє; с) енергійного.

107. У суспільних заходах я беру участь тільки тоді, коли це потрібно, а в інших випадках уникаю їх:

а) так; б) не упевнений; с) ні

108. Бути обережним і не чекати хорошого краще, ніж бути оптимістом і завжди чекати успіху:

а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.

109. Думаючи про труднощі в своїй роботі, я:

а) прагну планувати заздалегідь, перш ніж зустріти труднощі;

б) щось середнє;

с) вважаю, що справлюся з труднощами у міру того, як вони виникнуть.

110. Мені легко вступити в контакт з людьми під час різних суспільних заходів:

а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.

111. Коли потрібно трохи дипломатії і уміння переконати, щоб спонукати людей що-небудь зробити, зазвичай про це просять мене:

а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.

112. Цікаво бути:

а) консультантом, допомагаючи молодим людям вибирати професію;

б) щось середнє; с) керівником технічного підприємства.

113. Якщо я упевнений, що людина несправедлива або поводить себе егоїстично, я указую на це, навіть якщо це пов'язано з неприємностями:

а) так; б) щось середнє; с) ні.

114. Іноді я говорю дурощі ради жарту, щоб здивувати людей і подивитися, що вони на це скажуть:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

115. Мені б сподобалося бути газетним критиком в розділі драми, театру, концертів:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

116. У мене ніколи не буває потреби що-небудь малювати або вертати в руках, соватися на місці, коли доводиться довго сидіти на зборах:

а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.

117. Якщо хто-небудь говорить мені щось неправильне, то я швидше подумаю:

а) він - брехун; б) не упевнений; с) мабуть, він погано інформований.

118. Я відчуваю, що мені загрожує якесь покарання, навіть коли я нічого поганого не зробив:

а) часто; б) іноді; с) ніколи.

119. Думка про те, що хвороба також часто буває від психічних, як і від фізичних чинників, сильно перебільшена:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

120. Урочистість і велич традиційних церемоній слід зберегти:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

- 121. Думка про те, що люди подумують, ніби я поводжуся незвично або дивно, мене турбує:**
а) дуже; б) небагато; с) зовсім не турбує.
- 122. Виконуючи яку-небудь справу, я б вважав за краще працювати:**
а) у складі колективу; б) не упевнений; с) самотійно.
- 123. У мене бувають періоди, коли мені важко позбавитися від відчуття жалості до себе:**
а) часто; б) іноді; с) ніколи.
- 124. Часто я дуже швидко починаю сердитися на людей:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 125. Я завжди можу без зусиль змінити свої старі звички і не повертатися до колишнього:**
а) так; б) не упевнений; с) ні.
- 126. Якби зарплата була однаковою, то я вважав за краще б бути:**
а) адвокатом; б) не упевнений; с) пілотом або капітаном судна.
- 127. «Краще» так відноситься до «найгірше», як «повільне» до:**
а) «швидке»; б) «краще»; с) «якнайшвидше».
- 128. Яким з приведених нижче поєднань слід продовжити буквенний ряд ROOOORPROOORRR...:**
а) ORRR; б) OORR; с) ROOO.
- 129. Коли приходить час здійснити те, що я планував і на що сподівався, я виявляю, що вже пропало бажання робити це:**
а) вірно; б) щось середнє; с) невірно.
- 130. Переважно я можу продовжувати працювати ретельно, не звертаючи уваги на шум, що створюється іншими:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 131. Іноді я говорю стороннім речі, що здаються мені важливими, незалежно від того, чи питають вони про це:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 132. Багато вільного часу я провожу в розмовах з друзями про минулі розваги, від яких я отримував задоволення:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 133. Мені подобається влаштовувати які-небудь сміливі ризиковані витівки «сміху»:**
а) так; б) не упевнений; с) ні.
- 134. Вид неприбраної кімнати дуже дратує мене:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 135. Я вважаю себе товариською відкритою людиною:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 136. У спілкуванні я:**
а) вільно проявляю свої відчуття; б) щось середнє;
с) тримаю свої переживання «про себе».
- 137. Я люблю музику:**
а) легку, живу; б) щось середнє; с) чутливу.

138. Краса поеми захоплює мене більше, ніж краса добре зробленої зброї:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

139. Якщо моє вдале зауваження залишається непоміченим оточуючими, то я:

а) змирюся з цим; б) щось середнє;

с) даю людям можливість почути його ще раз.

140. Мені б сподобалося працювати фотокореспондентом:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

141. Потрібно бути обережним в спілкуванні з незнайомими, оскільки можна, наприклад, заразитися:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

142. При поїзді за кордон я б вважав за краще бути під керівництвом екскурсовода, чим самому планувати маршрут:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

143. Мене справедливо вважають наполегливою і працелюбною, але не дуже досягаючою успіху людиною:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

144. Якщо люди користуються моїм хорошим відношенням в своїх інтересах, то я не обурююся цим і незабаром про це забуваю:

а) вірно; б) щось середнє; с) ні.

145. Якщо при обговоренні якого-небудь питання серед учасників виникає запекла суперечка, то я вважаю за краще:

а) побачити, хто ж «переміг»; б) щось середнє;

с) щоб суперечка вирішилася мирно.

146. Я вважаю за краще планувати що-небудь самостійно, без втручання і пропозицій з боку інших:

а) так; б) щось середнє; с) ні.

147. Іноді відчуття заздрості впливає на мої дії:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

148. Я твердо вірю, що начальник може бути не правим, але він завжди має право бути начальником:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

149. Коли я думаю про все, що ще належить зробити, у мене з'являється відчуття напруженості:

а) так; б) іноді; с) ні.

150. Коли глядачі мені що-небудь кричать під час гри, мене це не чіпає:

а) вірно; б) щось середнє; с) невірно.

151. Цікаво бути:

а) художником; б) не упевнений; с) організатором культурних розваг.

152. Яке з наступних слів не відноситься до двох інших:

а) будь-які; б) деякі; с) більшість.

153. «Полум'я» так відноситься до «жар», як «троянда» відноситься до:

а) «шпилька»; б) «красиві пелюстки»; с) «аромат».

- 154. У мене бувають яскраві сновидіння, що заважають мені спати:**
а) часто; б) іноді; с) практично ніколи.
- 155. Якщо на шляху до успіху є серйозні перешкоди, я все-таки вважаю за краще ризикнути:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 156. Коли я знаходжуся в групі людей, що приступають до якоїсь роботи, то само собою виходить, що я виявляюся на чолі їх:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 157. Мені більше подобається в одязі спокійна коректність, чим індивідуальність, що впадає в очі:**
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.
- 158. Мені більше подобається провести вечір за спокійним улюбленим заняттям, чим в жвавій компанії:**
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.
- 159. Я не звертаю уваги на доброзичливі поради інших, навіть коли ці поради могли б бути корисними:**
а) іноді; б) майже ніколи; с) ніколи.
- 160. У своїх вчинках я завжди прагну дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 161. Мені не дуже подобається, коли дивляться, як я працюю:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 162. Іноді доводиться застосовувати силу, тому що не завжди можливо добитися результату за допомогою переконання:**
а) вірно; б) щось середнє; с) невірно.
- 163. У школі я вважав за краще (вважаю за краще):**
а) російську мову і літературу; б) не упевнений;
с) математику або арифметику.
- 164. Мене іноді засмучувало, що про мене позаочі відгукувалися несхвально без всяких до цього причин:**
а) так; б) не упевнений; с) ні.
- 165. Розмова з простими людьми, які завжди дотримуються загальноприйнятих правил і традицій:**
а) для мене є цікавою і змістовною; б) щось середнє;
с) дратує мене, тому що обмежується дрібницями.
- 166. Деякі речі настільки дратують мене, що вважаю за краще взагалі не говорити на ці теми:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 167. У вихованні важливіше:**
а) відноситися до дитини з достатньою любов'ю; б) щось середнє;
с) виробити потрібні звички і відношення до життя.
- 168. Люди вважають мене позитивною, спокійною людиною, якої не чіпають мінливості долі:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.

- 169. Я вважаю, що суспільство повинне керуватися розумом і відкинути старі звички або непотрібні традиції:**
а) так; б) не упевнений; с) ні.
- 170. Думаю, що на сучасному світі важливіше вирішити:**
а) питання моральності; б) не упевнений;
с) розбіжності між країнами світу.
- 171. Я краще засвоюю матеріал:**
а) читаючи добре написану книгу; б) щось середнє;
с) беручи участь в обговоренні питання.
- 172. Я вважаю за краще йти своїм шляхом замість того, щоб діяти відповідно до прийнятих правил:**
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.
- 173. Перш ніж висувати який-небудь аргумент, я вважаю за краще почекати, поки не буду переконаний, що я маю рацію:**
а) завжди; б) зазвичай; с) тільки якщо це доцільно.
- 174. Дрібниці іноді нестерпно «діють мені на нерви», хоча я і розумію, що вони не істотні:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 175. Під впливом моменту я рідко говорю речі, про які потім дуже жалкую:**
а) вірно; б) не упевнений; с) невірно.
- 176. Якби мене попросили брати участь в шефській діяльності, то я б:**
а) погодився; б) не упевнений; с) ввічливо сказав, що зайнятий.
- 177. Яке з наступних слів не відноситься до двох інших:**
а) широкий; б) зигзагоподібний; с) прямий.
- 178. «Скоро» так відноситься до «ніколи», як «близько» до:**
а) «ніде»; б) «далеко»; с) «десь».
- 179. Якщо я мимоволі порушив правила поведінки, перебуваючи між людей, то я незабаром забуваю про це:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 180. Мене вважають людиною, якій зазвичай в голову приходять хороші ідеї, коли потрібно вирішити яку-небудь проблему:**
а) так; б) не упевнений; с) ні.
- 181. Я здатний краще проявити себе:**
а) у важких ситуаціях, коли потрібно зберегти самовладання;
б) не упевнений; с) коли потрібно уміння ладнати з людьми.
- 182. Мене вважають людиною, повною ентузіазму:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 183. Мені подобається робота, яка вимагає змін, різноманітності, відряджень, навіть якщо вона пов'язана з деякою небезпекою:**
а) так; б) щось середнє; с) ні.
- 184. Я досить вимоглива людина і завжди наполягаю на тому, щоб все робилося по можливості правильно:**
а) вірно; б) щось середнє; с) невірно.

185. Мені подобається робота, що вимагає добросовісного відношення, точних навиків і умінь:

а) так; б) щось середнє; с) ні.

186. Я відношуся до типу енергійних людей, які завжди зайняті:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

187. Я упевнений в тому, що не пропустив жодного питання і на все відповів як слід:

а) так; б) не упевнений; с) ні.

Бланк відповіді

	a	b	c		a	b	c		a	b	c		a	b	c		a	b	c		a	b	c								
1				26				51				76				101				126				151				176			
2				27				52				77				102				127				152				177			
3				28				53				78				103				128				153				178			
4				29				54				79				104				129				155				179			
5				30				55				80				105				130				155				180			
6				31				56				81				106				131				156				181			
7				32				57				82				107				132				157				182			
8				33				58				83				108				133				158				183			
9				34				59				84				109				134				159				184			
10				35				60				85				110				135				160				185			
11				36				61				86				111				136				161				186			
12				37				62				87				112				137				162				187			
13				38				63				88				113				138				163							
14				39				64				89				114				139				164							
15				40				65				90				115				140				165							
16				41				66				91				116				141				166							
17				42				67				92				117				142				167							
18				43				68				93				118				143				168							
19				44				69				94				119				144				169							
20				45				70				95				120				145				170							
21				46				71				96				121				146				171							
22				47				72				97				122				147				172							
23				48				73				98				123				148				173							
24				49				74				99				124				149				174							
25				50				75				100				125				150				175							

Методика обрахунку та побудови «профілю особистості»

Крок 1. Обрахунок відповідей за ключем.

Збіг відповідей з «ключем» (табл. 2.8) оцінюється в 2 бали для відповідей «а» і «с», збіг відповіді «b» – в 1 бал. Сума балів по кожній виділеній групі питань дає в результаті значення фактора. Увага ! Виключенням є фактор «В» – тут будь-який збіг відповіді з «ключем» дає 1 бал.

Проглядаючи кожен фактор необхідно заносити бали до таблиці 2.9, де підраховується і сума балів за факторами.

Таблиця 2.8

Ключ до методики багатфакторного дослідження особистості Кеттелла

Фактор	Номера тверджень
A	3 ab; 26 bc; 27 bc; 51 bc; 52 ab; 76 bc; 101 ab; 126 ab; 151 bc; 176 ab.
B	28 b; 53 b; 54 b; 77 c; 78 b; 102 c; 103 b; 127 c; 128 b; 153 c; 177 a; 178 a.
C	4 ab; 5 bc; 29 bc; 30 ab; 55 ab; 79 bc; 80 bc; 104 ab; 105 ab; 129 bc; 130 ab; 54 bc; 179 ab.
E	6 bc; 7 ab; 31 bc; 32 bc; 56 ab; 57 bc; 81 bc; 106 bc; 131 ab; 155 ab; 156 ab; 180 ab; 181 ab.
F	8 bc; 33 ab; 58 ab; 82 bc; 83 ab; 07 bc; 108 bc; 132 ab; 133 ab; 157 bc; 158 bc; 182 ab; 183 ab.
G	9 bc; 34 bc; 59 bc; 84 bc; 109 ab; 134 ab; 159 bc; 160 ab; 184 ab; 185 ab.
H	10 ab; 35 bc; 36 ab; 60 bc; 61 bc; 85 bc; 86 bc; 110 ab; 111 ab; 135 ab; 136 ab.
I	11 bc; 12 ab; 37 ab; 62 bc; 87 bc; 112 ab; 137 bc; 138 ab; 162 bc; 163 ab.
L	13 bc; 38 ab; 63 bc; 64 bc; 88 ab; 89 bc; 113 ab; 114 ab; 139 bc; 164 ab.
M	14 bc; 15 bc; 39 ab; 40 ab; 65 ab; 90 bc; 91 ab; 115 ab; 116 ab; 140 ab; 141 bc; 165 bc; 166 bc.
N	16 bc; 17 ab; 41 bc; 42 ab; 66 bc; 67 bc; 92 bc; 117 ab; 142 ab; 167 ab.
O	18 ab; 19 bc; 43 ab; 44 bc; 68 bc; 69 ab; 93 bc; 94 ab; 118 ab; 119 ab; 143 ab; 144 bc; 168 bc; 119 ab.
Q1	20 ab; 21 bc; 45 bc; 46 ab; 70 ab; 95 bc; 120 bc; 145 ab; 169 ab; 170 bc.
Q2	22 bc; 47 ab; 71 ab; 72 ab; 96 bc; 97 bc; 121 bc; 122 bc; 146 ab; 171 ab.
Q3	23 bc; 24 bc; 48 ab; 73 ab; 98 ab; 123 bc; 147 bc; 148 ab; 172 bc; 173 ab.
Q4	25 bc; 49 ab; 50 ab; 74 ab; 75 bc; 99 ab; 100 bc; 124 ab; 125 bc; 149 ab; 150 bc; 174 ab; 175 bc.

Наприклад:

Бланк відповіді має наступні дані:

	a	b	c		a	b	c		a	b	c		a	b	c
1	+			26		+		51	+			76	+		
2		+		27		+	+	52		+	+	77		+	
3		+	+	28	+			53		+		78		+	

Для фактору А обрахунок за ключем починається з третього питання. На третє питання за таблицею прикладу відповідь – «b» і «с». Згідно з інтерпретацією балів ми ставимо за відповідь «b» – 1 бал, відповідь «с» – не оцінюється.

Таблиця 2.9

Бланк обрахунку даних за факторами

Фактор	Бали	Сума балів	Стени
A			
B			
C			
E			
F			
G			
H			
I			
L			
M			
N			
O			
Q1			
Q2			
Q3			
Q4			

Крок 2. Переведення балів в стени.

Отриману суму балів відповідно до факторів необхідно перевести у стени (табл. 2.10). Стени розподіляються за біполярною шкалою з крайніми значеннями в 1 і 10 балів. Відповідно, першій половині шкали (від 1 до 5,5) привласнюється знак «-», другій половині (від 5,5 до 10) знак «+». З наявних показників по всіх 16 факторам будується так званий «профіль особистості».

Таблиця 2.10

Шкала переведу балів в стени згідно методики багатфакторного дослідження особистості Кеттелла

Фактори	Стени									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	3-4	5-6	7	8	9	10-11	12	13	14-15	16-19
B	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	11-17
C	1-6	7-8	9-10	11-12	13	14-15	16-17	18-20	21	22-26
E	2-4	5-6	7	8-9	10	11-12	13	14-15	16-17	18-22
F	4-5	6-7	8-9	10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-26
G	2-4	5-7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17	18	19-22
H	1-3	4-5	6-7	8-9	10-13	14	15-16	17-18	19-20	21-25

I	0-3	4	5	6	7-8	9	10-11	12-13	14	15-18
L	2-3	4-5	6	7	8-9	10	11	12-13	14-15	16-18
M	2-3	4-5	6-7	8	9	10-11	12	13-14	15-16	17-20
N	2-4	5	6-7	8	9-10	11	12-13	14-15	16	17-20
O	2-4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16	17-18	19-22
Q1	2-3	4	5-6	7	8	9-10	11	12-13	14	15-18
Q2	0-2	3	4-5	6	7	8-9	10-11	12	13-14	15-17
Q3	3-5	6-7	8-9	10	11-12	13	14-15	16	17	18-20
Q4	0-1	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-19	20-22

Наприклад: сума балів за фактором А становить 11 балів. Звертаємо увагу на таблицю 2.10, в колонці фактора А знаходимо 11 балів. Знайшовши їх, орієнтуємось яким стеном від 1 до 10 відповідає 11 балів. Як видно з таблиці 2.10, 11 балів відповідає 6 стеном. Заносимо до таблиці 2.9, у графу «стени» – 6.

Крок 3. Побудова «профілю особистості».

Для побудови «профілю особистості» необхідно побудувати графік за стеноми які набрали 16 факторів на рисунку 2. Приклад побудови «профілю особистості» представлено на рисунку 1.

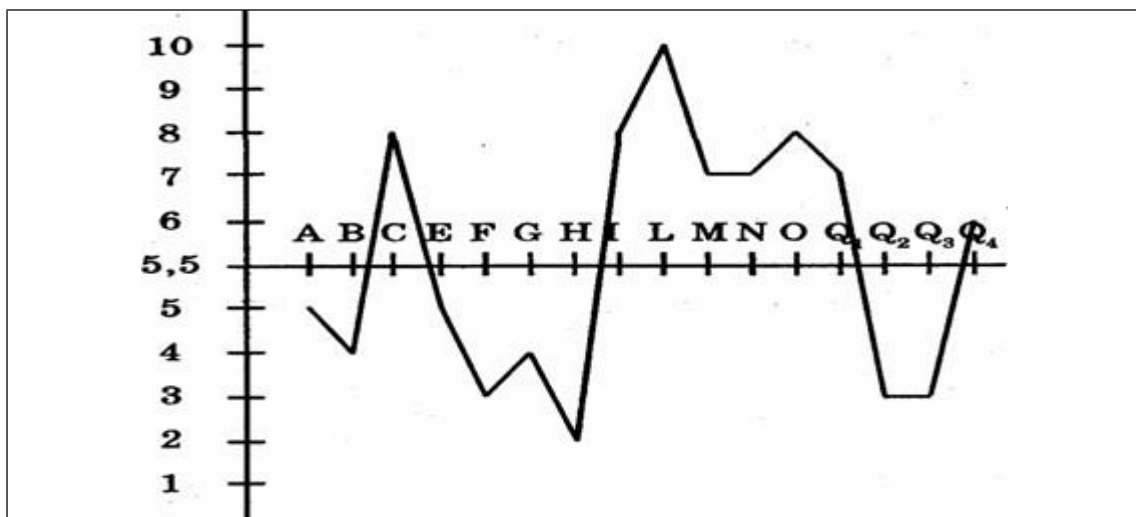


Рис. 1. Приклад побудови психологічного профілю

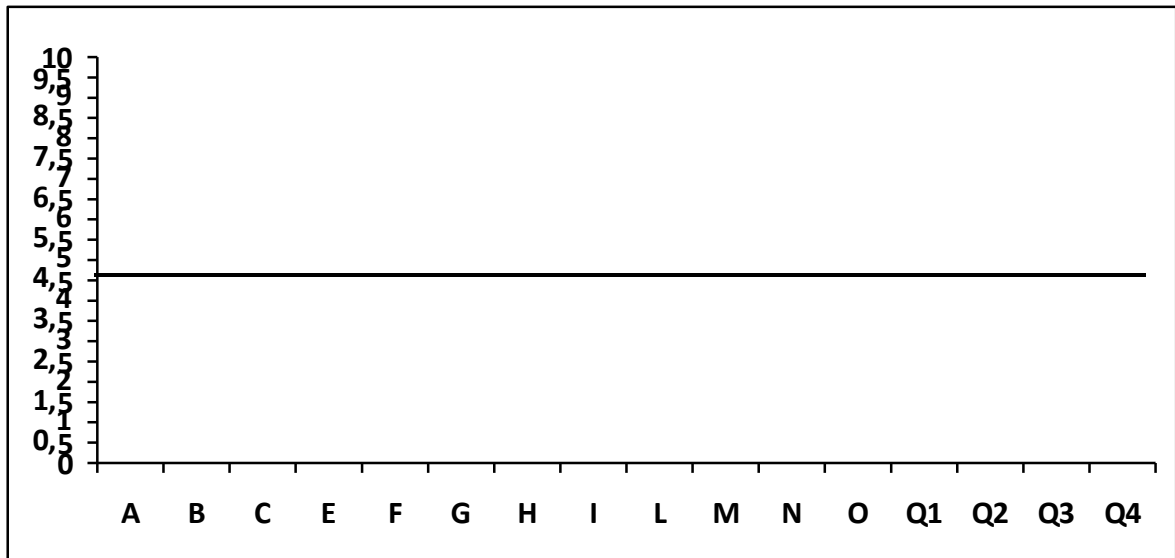


Рис. 2. Бланк побудови психологічного «профілю особистості»

Крок 4. Інтерпретація результатів побудови «профілю особистості».

При інтерпретації приділяється увага, в першу чергу, «вершинам» профілю, тобто найбільш низьким і найбільш високим значенням факторів в профілі, особливо тим показникам, які в «негативному» полюсі знаходяться в межах від 1 до 3 стенів, а в «позитивному» – від 8 до 10 стенів.

Увага! Особиста інтерпретація факторів може носити орієнтовну оцінку і вимагати додаткової консультації психолога.

Згідно з методикі Кетелла далі подана інтерпретація факторів.

1. Фактор А: «замкнутість – товарицькість»

А-	А+
Скритність, відособленість, відчуженість, недовірливість, нетоварицькість, замкнутість, критичність, схильність до об'єктивності, ригідності, до зайвої строгості в оцінці людей. Труднощі у встановленні міжособових, безпосередніх контактів	Товарицькість, відвертість, природність, невимушеність, готовність до співпраці, пристосовність, увага до людей, готовність до спільної роботи, активність в усуненні конфліктів в групі. Легкість у встановленні безпосередніх, міжособових контактів

В цілому фактор А орієнтований на вимірювання товарицькості людини в малих групах і здібності до встановлення безпосередніх, міжособових контактів.

У відповідях опитувальника особа з А+ віддає перевагу роботі з людьми, соціальне схвалення, любить йти в ногу з часом. Особа з полюсом А- любить ідеї, вважає за краще працювати одна. Існують докази того, що особи з А+ товарицькі, можуть бути лідерами в малих групах і часто вибирають роботу з людьми; особи з полюсом А- можуть бути художниками, ученими-дослідниками і вважають за краще працювати самотійно, ізольовано від групи.

1-3 стена – схильна до ригідності, холодності, скептицизму і відчуженості. Речі її привертають більше, ніж люди. Вважає за краще працювати сама, уникаючи компромісів. Схильна до точності, ригідності в діяльності, особистих установках. У багатьох професіях це бажано. Іноді вона схильна бути критично настроєною, непохитною, твердою, жорсткою.

4 стена – стримана, відособлена, критична, холодна (шизотімія).

7 стенив – обернена зовні, легка в спілкуванні, така, що бере участь, афектна (циклотімія).

8-10 стенив – схильність до добродушності, легкості в спілкуванні, емоційному виразу; готова до співпраці, уважна до людей, м'яко-серда, добра, пристосовувана. Віддає перевагу тій діяльності, де є заняття з людьми, ситуації з соціальним значенням. Ця людина легко включається в активні групи. Вона щедра в особистих відносинах, не боїться критики. Добре запам'ятовує події, прізвища, імена і по-батькові.

2. Фактор В: інтелект

В-	В+
Конкретність і деяка ригідність мислення, утруднення в рішенні абстрактних завдань, понижена оперативність мислення, недостатній рівень загальної вербальної культури.	Розвинене абстрактне мислення, оперативність, кмітливість, швидко піддається навчанню. Достатньо високий рівень загальної культури, особливо вербальної.

Фактор В не визначає рівень інтелекту, він орієнтований на вимірювання оперативності мислення і загального рівня вербальної культури і ерудиції. Слід зазначити, що низькі оцінки по цьому фактору можуть залежати від інших характеристик особи: тривожності, фрустрованості, низького освітнього цензу. І головне, результати фактору В, мабуть, єдині з методики, є орієнтовними.

1-3 стена – схильна повільніше розуміти матеріал при навчанні. Особистість віддає перевагу конкретній, буквальній інтерпретації.

4 стена – менш інтелектуально розвинена, конкретно мислить (менша здібність до навчання).

7 стенив – більш інтелектуально розвинена, абстрактно мисляча, розумна (висока здібність до навчання).

8-10 стенив – швидко сприймає і засвоює новий навчальний матеріал. Є деяка кореляція з культурним рівнем, а також з реактивністю. Високі бали указують на відсутність зниження функцій інтелекту в патологічних станах.

3. Фактор С: «емоційна нестабільність - емоційна стабільність»

С-	С+
Емоційна нестійкість, імпульсивність; людина знаходиться під впливом відчуттів, мінлива в настроях, легко засмучується, нестійка в інтересах. Низька толерантність по відношенню до фрустрації, дратівливість, стомлюваність.	Емоційна стійкість, витриманість; людина емоційно зріла, спокійна, стійка в інтересах, працездатна, може бути ригідною, орієнтована на реальність.

Цей фактор характеризує динамічне узагальнення і зрілість емоцій в протилежність нерегульованій емоційності. В цілому фактор має генетичне походження і направлений на вимірювання емоційної стабільності; він у великій мірі співвідноситься з поняттями слабкої і сильної нервової системи (по І.П. Павлову).

Професіями, що вимагають подолання стресових ситуацій (керівники, льотчики, рятувальники і т. д.), повинні володіти індивідууми з високими оцінками по фактору С. В той же час в професіях, де не вимагається швидкого ухвалення рішень, емоційної стабільності і де можна вирішувати питання самому (художники, листоноші і т. д.), можна мати і низькі оцінки по цьому фактору.

1-3 стена – дратівлива, емоційно збудлива, така, що має невротичну симптоматику (фобії, порушення сну, психосоматичні розлади).

4 стена – чутлива, емоційно менш стійка, легко турбується.

7 стенов – емоційно стійка, така, що тверезо оцінює дійсність, активна, зріла.

8-10 стенив – емоційно зріла, стійка, незворушна. Висока здібність до дотримання суспільних моральних норм. Іноді покірність перед невіршеними емоційними проблемами.

4. Фактор Е: «підлеглість-домінантність»

Е-	Е+
М'якість, поступливість, тактовність, покірливість, люб'язність, залежність, послужливість, шанобливість, соромливість, готовність брати провину на себе, скромність, експресивність, схильність легко виходити з рівноваги.	Самостійність, незалежність, наполегливість, упертість, напористість, норовливість, іноді конфліктність, агресивність, відмова від визнання зовнішньої влади, схильність до авторитарної поведінки, бажання захоплення, бунтар.

Фактор Е не дуже істотно корелює з досягненнями лідерства, проте пов'язаний з соціальним статусом і вище у лідерів, чим у послідовників. Існує припущення, що оцінки по цьому фактору з віком міняються і залежать від статі досліджуваного. У своїй поведінці люди з високими оцінками (по цьому фактору) випробовують потребу в автономії.

1-3 стена – поступлива іншим, покірна. Часто залежна, визнає свою провину. Прагне до нав'язливого дотримання коректності, правив.

4 стена – скромна, покірна, м'яка, поступлива, податлива, конформна, така, що пристосовується.

7 стенив – особа, що самостверджується, незалежна, агресивна, уперта (домінантна).

8-10 стенив – особа, що затверджує себе, своє «Я», самовпевнена, незалежна мисляча. Схильна до аскетизму, керується власними правилами поведінки, ворожа і екстрапунітивна (авторитарна), командує іншими, не визнає авторитетів.

5. Фактор F: «стриманість - експресивність»

F-	F+
Розсудливість, обережність, розсудливість у виборі партнера по спілкуванню. Схильність до заклопотаності, неспокій по майбутньому, песимізм в сприйнятті дійсності, стриманість в прояві емоцій.	Життєрадісність, імпульсивність, захопленість, безпечність, безрозсудність у виборі партнерів по спілкуванню, емоційна значущість соціальних контактів, експресивність, експансивність, емоційна яскравість у відносинах між людьми, динамічність спілкування, яка припускає емоційне лідерство в групах

У цілому фактор F орієнтований на вимірювання емоційної забарвленості і динамічності в процесах спілкування. Приклад: актори, ефективні лідери мають вищі оцінки, художники, послідовники – нижчі.

1-3 стена – некваплива, стримана. Іноді похмура, песимістична, обачна. Вважається дуже точною, тверезою, надійною людиною.

4 стена – твереза, обережна, серйозна, мовчазна.

7 стенив – безладна, імпульсно-жива, весела, повна ентузіазму.

8-10 стенив – весела, активна, балакуча, безтурботна, може бути імпульсною.

6. Фактор G: «низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки»

G-	G+
Схильність до непостійності, схильність впливу відчуттів, випадку і обставин. Потурає своїм бажанням, не робить зусиль по виконанню групових вимог і норм. Неорганізованість, безвідповідальність, імпульсивність, відсутність згоди із загальноприйнятими моральними правилами і стандартами, гнучкість по відношенню до соціальних норм, свобода від їх впливу, іноді безпринципність і схильність до асоціальної поведінки.	Сумлінність, відповідальність, стабільність, врівноваженість, наполегливість, схильність до моралізації, розумність, сумлінність. Розвинене відчуття боргу і відповідальності, усвідомлене дотримання загальноприйнятих моральних правил і норм, наполегливість в досягненні мети, ділова спрямованість.

Даний фактор характеризує особливості емоційно-вольової сфери (наполегливість, організованість – безвідповідальність, неорганізованість) і особливості регуляції соціальної поведінки (ухвалення або ігнорування загальноприйнятих моральних правил і норм).

Високі оцінки часто можуть характеризувати не тільки виражені вольові риси особи, але і схильність до співпраці і конформізму.

1-3 стена – тенденція до непостійності мети, невимушена в поведінці, не докладає зусиль до виконання групових завдань, виконання соціально-культурних вимог. Відмова від підпорядкування правилам зменшує соматичні розлади при стресі.

4 стена – особа, яка користується моментом, шукає вигоду в ситуації. Уникає правил, відчуває себе малообов’язковою.

7 стенив – свідома, наполеглива, на неї можна покластися, розсудлива, обов’язкова.

8-10 стенив – вимоглива до себе, керується відчуттям боргу, наполеглива, бере на себе відповідальність, добросовісна, схильна до моральності, віддає перевагу працьовитим людям, дотепна.

7. Фактор Н: «боязкість - сміливість»

Н-	Н+
Боязкість, соромливість, емоційна стриманість, обережність, соціальна пасивність, делікатність, уважність до інших, підвищена чутливість до загрози, віддання перевазі індивідуального стилю діяльністю і спілкування в малій групі (2-3 людини).	Сміливість, заповзятливість, активність; людина має емоційні інтереси, готовність до ризику і співпраці з незнайомими людьми в незнайомих обставинах, здатність ухвалювати самостійні, неординарні рішення, схильність до авантюризму і прояву лідерських якостей.

Фактор Н – чітко визначений чинник, який характеризує ступінь активності в соціальних контактах. При цьому треба враховувати, що цей фактор має генетичне походження і відображає активність організму і особливості темпераменту. Люди з високими оцінками цього фактору мають схильність до професій ризику (льотчики-випробувачі), наполегливі, соціальні, уміють витримувати емоційні навантаження, що часто робить їх лідерами.

Низькі оцінки цього фактора характеризують людей сором’язливих, боязких, не соціальних, таких, що важко ухвалюють самостійні рішення.

1-3 стена – сором’язлива, ухильна, тримається осторонь, «тушується». Зазвичай переживає почуття власної недостатності. Мова повільна, висловлюється важко. Уникає професій, пов’язаних з особистими контактами. Вважає за краще мати 1-2 близьких друзів, не схильна вникати у все, що відбувається навколо неї.

4 стена – сором’язлива, стримана, невпевнена, боязлива.

7 стенив – авантюрна, соціально-смілива, спонтанна.

8-10 стенив – товариська, смілива, випробовує нові речі; спонтанна і жива в емоційній сфері. Її «товстошкірність» дозволяє їй переносити скарги і сльози, труднощі в спілкуванні з людьми в емоційно напружених ситуаціях. Може недбало відноситися до деталей, не реагувати на сигнали про небезпеку.

8. Фактор І: «жорсткість - чутливість»

І-	І+
Несентиментальність, самовпевненість, суворість, розсудливість, гнучкість в думках, практичність, іноді деяка жорсткість і черствість по відношенню до тих, що оточують, раціональність, логічність.	Чутливість, вразливість, багатство емоційних переживань, схильність до романтизму, художнє сприйняття світу, розвинені естетичні інтереси, артистичність, жіночність, схильність до емпатії, співчуття, співпереживанню і розумінню інших людей, витончена емоційність.

Згідно ряду досліджень, люди з високими показниками по цьому фактору зазвичай настроєні романтично, люблять подорожі і нові переживання. Вони володіють розвиненою уявою, для них важлива естетика.

Цей фактор відображає відмінності в культурному рівні і естетичній сприйнятливості особи. Цікавий той факт, що люди з низькими показниками по цьому фактору менше хворіють, агресивніші, частіше займаються спортом, атлетичні

Характеристики цього фактора ближче до фактора другого порядку «низька емоційність – висока емоційність»; даний фактор є таким, який є там головним.

Особа з високими показниками по цьому фактору характеризується як фізично і розумово витончена, схильна до рефлексії, така, що замислюється над своїми помилками і шляхами їх уникнення.

1-3 стена – практична, реалістична, мужня, незалежна, має відчуття відповідальності, але скептично відноситься до суб'єктивних і культурних аспектів життя. Іноді безжальна, жорстока, самовдоволена. Керуючи групою, примушує її працювати на практичній і реалістичній основі.

4 стена – сильна, незалежна, покладається на себе, реалістична, не терпить безглуздя.

7 стенив – слабка, залежна, недостатньо самостійна, безпорадна.

8-10 стенив – слабка, мрійлива, розбірлива, жіночна, іноді вимоглива до уваги, допомоги, залежна, непрактична. Не любить грубих людей і грубих професій. Схильна уповільнювати діяльність групи і порушувати її моральне полягання нереалістичним копанням в дрібницях, деталях.

9. Фактор L: «довірливість - підозрілість»

L-	L+
Відвертість, злагожденість, терпимість, поступливість; свобода від заздрості, поступливість. Може бути відчуття власної незначності.	Обережність, егоцентричність, настороженість по відношенню до людей; схильність до ревнощів, прагнення покласти відповідальність за помилки на оточуючих, дратівливість. Іноді автономність, самостійність і незалежність в соціальній поведінці.

У цілому фактор L відображає емоційне відношення до людей. Дуже високі оцінки по цьому фактору говорять про зайвий захист і емоційну напруженість, фрустрованості особи. Низький полюс (L-) характеризує особу добродушну, але схильну до конформізму.

1-3 стена – схильна до свободи від тенденції ревнощів, пристосовувана, весела, не прагне до конкуренції, піклується про інших. Добре працює в групі.

4 стена – довірлива, така, що адаптується, неревнива, злагідна.

7 стенив – підозріла, така, що має власну думку, не піддається обману.

8-10 стенив – недовірлива, така, що сумнівається, часто занурена в своє «Я», уперта, зацікавлена у внутрішньому психічному житті. Обачна в діях, мало піклується про інших людей, погано працює в групі.

10. Фактор М: «практичність - мрійливість»

М-	М+
Висока швидкість вирішення практичних завдань, прозаїчність, орієнтація на зовнішню реальність, розвинена конкретна уява, практичність, реалістичність.	Багата уява, поглиненість своїми ідеями, внутрішніми ілюзіями «витає в хмарах», легкість відмови від практичних думок, уміння оперувати абстрактними поняттями, орієнтованість на свій внутрішній світ; мрійливість.

У цілому фактор орієнтований на вимірювання особливостей уяви, що відбиваються в реальній поведінці особи, таких, як практичність, приземленість або, навпаки, деяке «витання в хмарах», романтичне відношення до життя.

1-3 стена – турбується про те, щоб вчиняти правильно, практично, керується можливим, піклується про деталі, зберігає присутність духу в екстремальних ситуаціях, але іноді зберігає уяву.

4 стена – практична, ретельна, конвенціональна. Керована зовнішніми реальними обставинами.

7 стенив – людина з розвинутою уявою, занурена у внутрішні потреби, піклується про практичні питання. Богемна.

8-10 стенив – схильна до неприйнятної поведінки (не щоденній), неконвенціональна, не турбується про повсякденні речі, самовмотивована, володіє творчою уявою. Звертає увагу на «основне» і забуває про конкретних людей і реальності. Зсередини направлені інтереси іноді ведуть до нереалістичних ситуацій, що супроводжуються експресивними вибухами. Індивідуальність веде до відкидання її в груповій діяльності.

11. Фактор N: «прямолинійність -діпломатичність»

N-	N+
Відвертість, простота, наївність, прямолинійність, нетактовність, природність, безпосередність, емоційність, недисциплінованість, невміння аналізувати мотиви партнера, відсутність проникливості, простота смаків, вміння задовольнятися малим.	Вишуканість, уміння поводитися в суспільстві, в спілкуванні бути дипломатичною; емоційна витриманість, проникливість, обережність, хитрість, естетична витонченість, іноді ненадійність, уміння знаходити вихід з складних ситуацій, обачність.

Фактор орієнтований на вимірювання відносин особи до людей і навколишньої дійсності. Поки цей фактор недостатньо досліджений. Проте можна говорити про те, що фактор характеризує деяку форму

тактичної майстерності особи (фактор позитивно корелює з розумовими здібностями і домінантністю і з певною невпевненістю особи в собі). Високі оцінки по цьому фактору характеризують дипломатів в протилежність «природній і прямолінійній» людині з наївною емоційною щирістю, прямою і невимушеністю. Кеттелл охарактеризував людей з високими оцінками по фактору N так: «Вони можуть бути або Сократом, або спритним хлопчиськом, а люди з низьким полюсом відрізняються експресивністю, теплотою і добротою».

Існують дані про те, що люди з низькими оцінками по цьому фактору викликають більше довіри і симпатії, особливо у дітей. Людей з високими оцінками можна охарактеризувати як інтелектуальних, незалежних, з складною натурою. У субкультурних дослідженнях був виявлений зв'язок високих показників по цьому фактору із здібністю до виживання і певною витонченістю. По динамічних характеристиках люди з високими показниками є лідерами в аналітичній, цілеспрямованій дискусії і у формуванні функціональних групових рішень (у театральних режисерів, кінорежисерів, дипломатів як правило високі оцінки по цьому фактору).

Люди з низькою оцінкою по фактору N повільні, консервативні, перешкоджають ухваленню рішення групою.

Позитивний полюс Кеттелл образно назвав полюсом Маккіавеллі, а негативний – полюсом Руссо.

1-3 стена – схильна до відсутності витонченості, до сентиментальності і простоти. Іноді грубувата і різка, зазвичай природна і спонтанна.

4 стена – пряма, природна, нехитра, сентиментальна.

7 стенив – хитра, неощадлива, світська, прониклива (витончена).

8-10 стенив – витончена, досвідчена, світська, хитра. Схильна до аналізу. Інтелектуальний підхід до оцінки ситуації, близький до цинізму.

12. Фактор О: «спокій - тривожність»

O-	O+
Безпечність, самовпевненість, життєрадісність, упевненість в собі і в своїх силах, безтурботність, небоязливість, холонокровність, спокій, відсутність розкаяння і відчуття провини.	Неспокій, заклопотаність, ранимість, схильність настрою, страх, невпевненість в собі, схильність до передчуттів, самобичування, до депресій, чутливість до схвалення тих, що оточують, відчуття провини і незадоволеність собою.

Раніше при інтерпретації цього фактора уживалися такі терміни як «депресивна тенденція», «поганий настрій», «самоприниження» і навіть «невротичний стан». Низькі оцінки характерні для людей, які «управляють своїми невдачами». Особа з високими оцінками по цьому фактору відчуває свою нестійкість, напруженість у важких життєвих ситуаціях, легко втрачає присутність духу, повна жалю і співчуття; для неї характерна комбінація симптомів іпохондрії і

неврастенії з переважанням страхів. Цей фактор ширший, ніж відчуття провини в загальноприйнятому сенсі. У цьому фактору важливий і компонент стійкості; люди з високими показниками часто сором'язливі, їм важко вступити в контакт з іншими людьми.

Низькі оцінки по цьому фактору характеризують тих людей, які можуть справлятися зі своїми невдачами, на відміну від тих, хто переживає невдачі як внутрішній конфлікт. Існують дані, які свідчать про те, що антигромадські особи не страждають від відчуття провини.

По роду занять високу оцінку по цьому фактору мають релігійні особи, художники, артисти, літератори. Високі оцінки багато в чому визначають успішне лідерство в складних ситуаціях і прагнення особи до самоактуалізації.

1-3 стена – безтурботна, із спокійним настроєм, її важко вивести з себе, незворушна. Упевнена в собі і своїх здібностях. Гнучка, не відчуває загрози, іноді до такого ступеня, що не чутлива до того, що група йде іншим шляхом і що вона може викликати неприязнь.

4 стена – безтурботна, довірлива, спокійна.

7 стенив – тривожна, депресивна, стурбована (тенденція аутопунітивності), відчуття провини.

8-10 стенив – депресивна, поганий настрій переважає, похмурі передчуття і роздуми, неспокій. Тенденція до тривожності у важких ситуаціях. Відчуття, що її не приймає група.

13. Фактор Q1: «консерватизм - радикалізм»

Q1-	Q1+
Консервативність, стійкість по відношенню до традицій, сумнів у відношенні до нових ідей і принципів, схильність до моралізації і моралей, опір змінам, вузькість інтелектуальних інтересів, орієнтація на конкретну реальну діяльність.	Вільнодумство, експериментатор, наявність інтелектуальних інтересів, розвинене аналітичне мислення, сприйнятливність до змін, до нових ідей, недовіра до авторитетів, відмова приймати що-небудь на віру, спрямованість на аналітичну, теоретичну діяльність.

Фактор визначає радикальні, інтелектуальні, політичні і релігійні відносини.

Високі оцінки по цьому фактору спостерігаються у керівників, адміністраторів, учених, викладачів університетів і особливо – у дослідників і теоретиків. Низькі – у малокваліфікованих фахівців і обслуговуючого персоналу (няні, санітарки і т. д.).

У поведінковому малюнку людина з низькими оцінками по цьому фактору характеризується як «консерватор», з високими оцінками – як «радикал».

1-3 стена – переконана в правильності того, чому її учили, і приймає все як перевірене, не дивлячись на суперечності. Схильна до обережності і до компромісів відносно нових людей. Має тенденцію перешкоджати і протистояти змінам і відкладати їх, дотримується традицій.

4 стена – консервативна, така, що поважає принципи, терпима до традиційних труднощів.

7 стенив – особа, що експериментує, критична, ліберальна, аналітична, вільно мисляча.

8-10 стенив – поглинена інтелектуальними проблемами, має сумніви по різних фундаментальних питаннях. Вона скептична і прагне вникнути в суть ідей старих і нових. Часто краще інформована, менш схильна до моралізування, більш – до експерименту в житті, терпима до змін.

14. Фактор Q2: «конформізм - нонконформізм»

Q2-	Q2+
Залежність від думки і вимог групи, соціабельність, проходження за громадською думкою, прагнення працювати і ухвалювати рішення разом з іншими людьми, низька самостійність, орієнтація на соціальне схвалення.	Незалежність, орієнтація на власні рішення, самостійність, винахідливість, прагнення мати власну думку. При крайніх високих оцінках схильність до зіставлення себе групі і бажання в ній домінувати.

Низькі оцінки по цьому фактору мають особи товариські, для яких багато означає схвалення суспільства, це світські люди. Високі оцінки мають люди, які часто роз'єднані з групою і по роду занять є індивідуалістами – письменники, учені.

Цей фактор є центральним в факторіві другого порядку «залежність – незалежність».

1 -3 стена – вважає за краще працювати і ухвалювати рішення разом з іншими людьми, любить спілкування і захоплення, залежить від них. Схильна йти з групою. Не обов'язково товариська, швидше їй потрібна підтримка з боку групи.

4 стена – залежна від групи, така, що «приєднується», така, що йде на заклик (групова залежність).

7 стенив – самозадоволена, така, що пропонує власне рішення, заповзятлива.

8-10 стенив – незалежна, схильна йти власною дорогою, ухвалювати власні рішення, діяти самостійно. Вона не зважає на громадську думку, але не обов'язково грає домінуючу роль відносно інших. Не можна вважати, що люди їй не подобаються, вона просто не потребує їх згоди і підтримки.

15. Фактор Q3: «низький самоконтроль - високий самоконтроль»

Q3-	Q3+
Низька дисциплінованість, потурання, слідує своїм бажанням, залежність від настроїв, невміння контролювати свої емоції і поведінку.	Цілеспрямованість, сильна воля, уміння контролювати свої емоції і поведінку.

Низькі оцінки по цьому фактору указують на слабку волю і поганий самоконтроль. Діяльність таких людей неврегульована і

імпульсна. Особа з високими оцінками по цьому фактору має соціально схвалювані характеристики: самоконтроль, наполегливість, свідомість, схильність до дотримання етикету. Для того, щоб відповідати таким стандартам, від особи вимагається додаткових певних зусиль, наявність чітких принципів, переконань і облік громадської думки.

Цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки, інтегрованість особи.

Люди з високими оцінками по цьому фактору схильні до організаторської діяльності і добиваються успіху в тих професіях, де потрібні об'єктивність, рішучість, врівноваженість. Цей фактор є одним з найбільш важливих для прогнозу успішності діяльності. Він позитивно пов'язаний з частотою вибору в лідери і ступенем активності при вирішенні групових проблем.

1-3 стена – не керується вольовим контролем, не звертає уваги на соціальні вимоги, неухважна до інших. Може відчувати себе недостатньо пристосованою.

4 стена – внутрішньо недисциплінована, конфліктна (низька інтеграція).

7 стенив – контрольована, соціально точна, слідує «Я»-образу (висока інтеграція).

8-10 стенив – має тенденцію до сильного контролю своїх емоцій і загальної поведінки. Соціально уважна і ретельна; проявляє те, що зазвичай називають «самоповагою», і турботу про соціальну репутацію. Іноді, проте, схильна до упертості.

16. Фактор Q4: «розслаблення - напруженість»

Q4-	Q4+
Розслаблення, млявість, апатичність, спокій, низька мотивація, зайва задоволеність, незворушність.	Зібраність, енергійність, напруженість, фрустрованість, підвищена мотивація, неспокій, напруженість, дратівливість.

Висока оцінка (9-12 балів) інтерпретується як енергетична схвильованість, яка вимагає певної розрядки; іноді цей стан може перетворитися на психосоматичне порушення: знижується емоційна стійкість, порушується рівновага, може виявлятися агресивність. Такі люди рідко стають лідерами.

Дослідження показали, що низька оцінка (0-5 балів) характерна для людей з невисоким рівнем мотивації досягнення. Особи із значеннями цього чинника від 5 до 8 балів характеризуються оптимальним емоційним тонусом і стресостійкістю.

1-3 стена – схильна до розслаблення, врівноваженості, задоволеності. У деяких ситуаціях її надзадоволеність може вести до лінії, до досягнення низьких результатів. Навпаки, високий рівень напруги може порушити ефективність навчання або роботи.

4 стена – розслаблена (ненапружена), нефрустрованна.

7 стенив – напружена, фрустрірована, спонукувана, надреактивна (висока енергетична напруга).

8-10 стенив – схильна до напруженості, збудливості.

Висновок

3.5. ОРІЄНТОВНІ КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ ДО РОЗДІЛУ

Контрольне тестування (Т 4) Баскетбол

	Назва нормативу	задовільно	добре	відмінно
1	Слалом 2х9м з веденням м'яча між 4 стійками, які розташовані одна відносної на відстані 3 м, сек. (при вірному виконанні техніки)	дів. 9.2 хл. 8.9	8.7 8.5	8.4 8,2
2	Передача м'яча двома руками від грудей між двома партнерами з відстані 4 м, к-ть передач	дів. 15 хл. 20	20 25	25 30
3	Кидки з місця, стоячи на відстані 1 м від кільця під кутом 45°. Виконати 5 кидків підряд з правого, а потім 5 кидків підряд з лівого боку, отримуючим'яч від партнера, к-ть влучань (привірному виконанні техніки)	дів. 2 хл. 3	3 4	4 5

Контрольне тестування (Т 5) Рухливі ігри

	Назва нормативу	Стать	задовільно	добре	відмінно
1	Проведення рухливих ігор для мол.віку		1	2	3
2	Кількість влучань биткою по м'ячу (з 5раз)	Дів. Хл.	1 2	2 3	3 4

Контрольне тестування (Т 6) Бадмінтон

	Назва нормативу	Стать	задовільно	добре	відмінно
1	Коротка подача з 10 подач	Дів. Хл.	3 4	4 5	5 6
2	Високодалека подача з 10 подач	Дів. Хл.	3 4	4 5	5 6

ДОДАТКИ

Додаток 1

Базові кроки степ-аеробіки:

1. Basic step
 - ✓ крок однією ногою прямо на степ;
 - ✓ крок другою ногою на степ;
 - ✓ крок першою ногою зі ступу;
 - ✓ крок другою ногою зі ступу.
2. V-step
 - ✓ крок однією ногою на верхній кут ступу (якщо ступаємо лівою, то на лівий кут, якщо правою – на правий кут);
 - ✓ крок іншою ногою на протилежний кут ступу;
 - ✓ крок першою ногою зі ступу;
 - ✓ крок другою ногою зі ступу.
3. Over the top или Over
 - ✓ крок однією ногою боком на степ;
 - ✓ крок другою ногою на степ та одночасний поворот спиною вперед;
 - ✓ крок першою ногою зі ступу назад;
 - ✓ крок другою ногою зі ступу назад.
4. Straddle
 - ✓ крок однією ногою боком на степ;
 - ✓ крок другою ногою на степ (стаємо обличчям до короткого боку ступу);
 - ✓ одну ногу спускаємо зі ступу з одного боку;
 - ✓ другу ногу спускаємо зі ступу з іншого боку;
 - ✓ повертаємо першу ногу на степ;
 - ✓ повертаємо другу ногу на степ;
 - ✓ спускаємось зі ступу першою ногою (ми повинні спуститись в теж місце, звідки почали рухатись);
 - ✓ спускаємось зі ступу другою ногою (приставляємо її до першої).
5. Turn step
 - ✓ крок однією ногою на степ;
 - ✓ крок другою ногою на степ і поворот спиною до короткого краю ступу (стаємо спиною до протилежного краю до ноги, з якої почали рух);
 - ✓ спускаємось однією ногою зі ступу з короткого краю;
 - ✓ спускаємось другою ногою зі ступу з короткого краю.
6. Step up
 - ✓ крок однією ногою на кут ступу (правою ногою стаємо на лівий кут і навпаки), переносимо вагу на цю ногу;
 - ✓ другою ногою торкаємось ступу поряд з першою ногою;
 - ✓ другу ногу повертаємо на підлогу;
 - ✓ першу ногу ставимо на підлогу поряд з другою.
7. Step kick
 - ✓ крок однією ногою на кут ступу (правою ногою крокуємо в лівий кут і навпаки), переносимо вагу на цю ногу;
 - ✓ другу ногу потрібно різко викинути вперед від коліна, зображуючи удар у повітрі;

- ✓ другу ногу повертаємо на підлогу;
 - ✓ першу ногу ставимо на підлогу поруч з другою.
8. Step curl
- ✓ крок однією ногою на кут степу (правою ногою крокуємо на лівий кут і навпаки), переносимо вагу на цю ногу;
 - ✓ другу ногу згинаємо назад (намагатися доторкнутися до сідниць);
 - ✓ другу ногу повертаємо на підлогу;
 - ✓ першу ногу ставимо на підлогу поруч з другою.
9. Step lift
- ✓ крок однією ногою на кут степу (правою ногою крокуємо на лівий кут і навпаки), переносимо вагу на цю ногу;
 - ✓ прямою другою ногою виконуємо мах вперед (front), в бік (side) іабо назад (back);
 - ✓ другу ногу повертаємо на підлогу;
 - ✓ першу ногу ставимо на підлогу поруч з другою.
10. L-step
- ✓ крок однією ногою на кут степу (правою ногою крокуємо на лівий кут і навпаки), переносимо вагу на цю ногу;
 - ✓ другу ногу піднімаємо вгору, зігнуту в коліні;
 - ✓ ставимо другу ногу на підлогу збоку степу (з короткого края), переносимо на неї вагу;
 - ✓ першу ногу піднімаємо зігнуту в коліні;
 - ✓ першу ногу знову ставимо на степ, і переносимо на неї вагу тіла;
 - ✓ другу ногу піднімаємо вгору, зігнуту в коліні;
 - ✓ другу ногу повертаємо на підлогу перед степом (в те місце, з якого починали крок);
 - ✓ першу ногу ставимо на підлогу поруч з другою.

Вправи на підлозі.

1. В.п.: сидячи на підлозі (упор на руки позаду) виконувати рухи носками вперед-назад, вліво-вправо, колові оберти кожною стопою вліво лівою, вправо – правою;
2. В.п.: сидячи на підлозі (упор на руки позаду). 1- підтягнути зігнуту в коліні ногу до грудей, 2 – випрямити, 3 - теж саме іншою ногою, 4 - випрямити.
3. В.п.: теж саме. 1 – підняти праву пряму ногу в гору, 2 – поставити збоку від лівої ноги, зігнуту в коліні, 3 – виконати мах прямою правою ногою, 4 – положити її на підлогу. Теж саме на 5-8, але виконати лівою ногою.
4. В.п.: ліва нога лежить прямо, а права відведена в бік на 90°, носок розвернутий на себе. 1-3 – підтягнути напружену пряму праву ногу до лівої, 4 – змінюємо ноги, 5-7 – теж саме на ліву ногу, 8 – зміна ніг.
5. В.п.: лежачи на лівому боці, упор на ліву руку, правою тримаємось за підлогу. 1-10 – махи правою прямою ногою вгору.
6. В.п.: теж саме. Праву ногу підняти на 30 см. 1-10 - махи лівою прямою ногою до правої ноги.
7. В.п.: теж саме. 1-10 – махи двома ногами одночасно.
8. В.п.: теж саме. Праву ногу поставити на підлогу піл кутом 90°. 1-10 – махи лівою ногою.
9. В.п.: теж саме. 1 – мах зігнутою правою ногою до вуха, 2 – випрямити її (але не класти), 3 – мах прямою ногою вгору, 4 – як 2.
Теж саме виконати на іншому боці.
10. В.п.: стоячи на колінах, руки витягнуті вперед. 1 – опускатися сідницями до ніг, тулуб відхилити назад, руки зігнути в ліктях. 2 – повернутися в в.п.
11. В.п.: стоячи на колінах, руки стоять на підлозі. 1 – виконати мах прямою ногою назад вгору, 3 – виконати мах іншою ногою, 2-4 – повернутися у в.п.
12. В.п.: теж саме, права нога відведена в бік і зігнута в коліні. 1 – мах вгору, 2 – вихідне положення.
13. В.п.: теж саме, права нога відведена в бік і зігнута в коліні. 1 – мах ногою, намагаючись коліном доторкнутись до вуха, 2 – в.п.
14. В.п.: теж саме, права нога зігнута в коліні та піднята вгору. 1 – мах ногою до сідниці. 2 – в.п.
Теж саме на іншу ногу.
15. В.п.: лежачи на спині, руки лежать уздовж тулуба, дві ноги підняті вгору (носки натягнуті на себе, коліна щільно стиснуті). 1 – мах правою ногою вниз (намагатися доторкнутися сідниць, коліна щільно стиснуті), 2 – в.п., 3 – теж саме лівою ногою, 4 – в.п.
16. В.п.: теж саме (носки витягнуті вгору). 1,3 – теж саме, 2,4 – теж саме.
17. В.п.: лежачи на спині, руки лежать уздовж тулуба, дві ноги підняті вгору (ступня правої ноги лежить на лівій, коліна щільно стиснуті). 1 – опускати правою ступнею ліву вниз, а ліва повинна чинити опір (коліна розводити в боки), 2 – ліва ступня підіймає праву вгору, а права чинить опір, 3,4 – поміняти ступні місцями.
18. В.п.: сидячи на підлозі, руки стиснути долонями перед грудьми (лікть повинні бути паралельні підлозі). 1 – з силою стиснути долоні, затриматись на 10 сек., 2 – розслабити руки. (10 разів).

19. В.п.: сидячи на підлозі, прямі руки витягнуті в боки долонями вперед (руки паралельні підлозі). Маленькі махи руками вперед-назад (20 разів).
20. В.п.: сидячи на підлозі, прямі руки витягнуті в боки долонями вперед (руки паралельні підлозі). Маленькі колові оберти руками вперед-назад (20 разів).
21. В.п.: лежачи на животі, руки розташовані долонями вниз біля грудей. 1 – випрямити руки, підняти тулуб (нижню частину тулуба не відривати від підлоги), 2 – в.п.
22. В.п.: сточи на колінах, руки стоять на підлозі. 1 – зігнути руки в ліктях, зробити мах вгору правою ногою, 2 – в.п., 3 – теж саме лівою ногою, 4 – в.п.
23. В.п.: упор на руках і на ногах, тулуб рівний. 1 – крок рукою вправо, 2 – крок лівою рукою вліво, 3 – повернути праву руку у в.п., 4 – повернути ліву руку у в.п.
24. В.п.: теж саме. Тримати тулуб рівно 30 сек. (і більше).
25. В.п.: теж саме, руки зігнути в ліктях. Тримати тулуб рівно 30 сек. (і більше).
26. В.п.: сидячи на підлозі, упор на руки ззаду. 1 – підняти зігнуті в колінах ноги до грудей, 2 – випрямити їх угору, 3 – підтягнути зігнуті ноги до грудей, 4 – випрямити ноги паралельно підлозі (не класти).
27. В.п.: теж саме. Малювати прямими ногами цифри від 1 до 10.
28. В.п.: лежачи на підлозі, ноги зігнути, руки за головою. 1 – підйом тулуба вгору на 15° і назад, 2 – підйом тулуба на 30° і назад, 3 – підйом тулуба до колін і назад, 4 – в.п.
29. В.п.: теж саме. 1 – правим ліктем торкаємось лівого коліна, 2 – в.п., 3 – лівим ліктем торкаємось правого коліна, 4 – в.п.
30. В.п.: лежачи на підлозі, руки вгору. 1 – одночасно піднімаємо руки та ноги до їх з'єднання, 2 – в.п.
31. В.п.: лежачи на підлозі, ноги зігнуті, руки уздовж тулуба. 1 – доторкнутися правою рукою до правої ступні, 2 – в.п., 3 – доторкнутися лівою рукою до лівої ступні, 4 – в.п.
32. В.п.: лежачи на підлозі, руки вгорі. 1 – підняти праву пряму ногу вгору, виконати під коліном оплеск руками, 2 – в.п., 3 – теж саме на іншу ногу, 4 – в.п.
33. В.п.: лежачи на животі, руки витягнуті вгору. 1 – підняти одночасно дві руки та дві ноги вгору (голову опустити вниз), 2 – в.п.
34. В.п.: теж саме. 1 – підняти ліву руку та праву ногу вгору, 2 – в.п., 3 – теж саме на інші руку та ногу, 4 – в.п.
35. В.п.: лежачи на животі, долоні біля грудей. 1 – підняти ліву ногу, зігнути в коліні та піднятися на руках, подивитися через праве плече на ліву ногу, 2 – в.п., 3 – теж саме в інший бік, 4 – в.п.
36. В.п.: лежачи на животі, руки за головою. 1 – підняти верхню частину тулуба вгору, 2 – в.п.
37. В.п.: лежачи на спині, ноги зігнуті, руки уздовж тулуба. 1 – підняти таз якомога вище, при цьому максимально напружуючи м'язи спини та сідниць, 2 – в.п.

Вправи для розтягування

1. В.п.: сидячи на підлозі, ноги нарізно. 1 – нахилитися тулубом до правої ноги (охопити руками праву стопу), 2 – нахилитися перед собою, потягнутися руками вперед, 3 – нахилитися до лівої ноги, 4 – в.п.
2. В.п.: сидячи на підлозі, ноги разом. 1-3 – нахили тулуба вперед, 4 – в.п.
3. В.п.: сидячи на підлозі, права лежить рівно, а ліва – в бік під кутом 90°. 1 – потягнутися тулубом до правої ноги, 2 – в.п., 3 – потягнутися лобом до коліна лівої ноги, 4 – в.п. теж саме в інший бік.
4. В.п.: сидячи на підлозі, ноги зігнуті навхрест. 1 – правою рукою зверху, а лівою знизу взяти руки в замок, 2 – розправити плечі, завести лікоть верхньої руки за голову, 3-4 – стряхнути руки, розслабитись. Теж саме в інший бік.
5. В.п.: теж саме. 1 – Завести руки знизу, підняти долоні та звести їх одна до одної біля лопаток, 2 – розправити плечі, зафіксувати положення на 5 сек., 3-4 – стряхнути руки та розслабитись.
6. В.п.: лежачи на животі, руки розведені в боки. 1 – доторкнутись носком правої ноги до долоні лівої руки, 2 – в.п., 3 – теж саме в інший бік, 4 – в.п.
7. В.п.: лежачи на спині, руки вгорі. 1 – правою рукою тягнутися вгору, а лівою ногою – вниз, 2 – в.п., 3 – теж саме в інший бік, 4 – в.п.
8. В.п.: лежачи на спині, ноги навхрест, руки вгорі в замку. 1-3 – витягнути тулуб руками вгору, ногами вниз, 4 – в.п.

Калланетика

1 вправа. Розминка.

Сісти на стілець зі спинкою, на яку можна опертися. Спираючись на спинку стільця, піднятися. Важливо прямо тримати спину та підняти високо підборіддя.

2 вправа. Розминка.

Випрямити та розставити ноги (не ширше ніж на 35 см). Підняти руки вгору так високо, як тільки можливо. Втягнути живіт. Зігнути ноги в колінах і витягнути руки вперед, начебто треба щось дістати. Нахилитись вперед і протриматись 1 хв. в такому положенні. Не змінюючи положення перевести руки назад і в цей же час сильно витягти вперед підборіддя та шию. Знову перевести руки вперед і знову назад. Повторити 5 разів.

3 вправа. Укріплення плечового поясу.

Випроставшись, підняти руки в боки до рівня плечей і повернути долоні догори. без зусилля відвести руки назад, намагаючись звести лопатки. Спробуйте доторкнутися за спиною пальцями. Не згинати руки в ліктях.

4 вправа. Вправа для талії.

Ноги нарізно. Права рука витягнута вгору, ліва – на зовнішньому боці лівої ноги. Максимально витягнути правий бік тіла та руку вгору. Сідниці підібрані, спрямовані вперед. Затриматись в цьому положенні 1 хв. Потім нахилити ліве плече в ліву сторону. Спира напружена. І так в інший бік.

5 вправа. Розтяжка ніг.

Ноги нарізно. Виконуємо нахил вперед, торкаємося долонями підлоги. Затриматись на 1 хв. Потім м'яко охопити ноги якомога нижче. Опустити плечі та сховати голову. Із цього вихідного положення переміщуємо на декілька сантиметрів весь корпус в напрямку ніг. Виконавши 20 рухів, положити ліву руку на литку правої ноги. Витягувати м'язи спини та стегон, доки на дорахуєте до 20. Потім теж саме в інший бік.

6 вправа. Вправа для шиї.

Ноги нарізно, плечі розслаблені, живіт втягнутий, сідниці напружені. Дуже повільно перевести голову вправо, витягнути підборіддя вгору. Затриматись в цьому положенні 5 сек. Потім повернутися в вихідне положення. Теж саме виконайте вліво.

7 вправа. Позбавлення від живота.

Лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах і трохи розставлені. З силою «вдавіть» спину в підлогу. Схопитись долонями за внутрішню поверхню стегон і відштовхнути їх від себе. Підняти голову та відірвати плечі від підлоги. Перевести верхню частину тіла назад на 10-15 см. Голова завжди спрямована вгору.

8 вправа. Позбавлення від живота.

Лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах і трохи розставлені. Підняти дві ноги на 10-15 см над підлогою. Підняти плечі та голову, одну ногу витягнути вгору, перпендикулярно стелі. Руки витягнути перед собою. Утримувати положення 1 хв.

9 вправа. Позбавлення живота.

Лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах і трохи розставлені. Підняти вгору обидві ноги. Обхватити їх. Голова та плечі підняти в бік колін. Витягнути руки якомога далі та розхитувати верхню частину тіла вперед-назад.

10 вправа. Стрункі ноги.

П'ятки звести, коліна зігнуті та розведені в боки. Обпертися долонями об спинку стільця. Піднятися якомога вище на пальцях, голову підняти вгору. Напружити сідниці, підкрутити куприк вперед. Затриматись на 1 хв. та потім повернутися у вихідне положення. Потім опуститись на 3 см вниз. Затриматись на 1 хв. Потім знову

вниз. Затриматись, підкрутити куприк вперед. Потім на 3 см вгору. Затриматись. І так повторювати. Спину утримувати рівною.

11 вправа. Стрункі ноги.

Вихідне положення теж саме. Опуститись на 6 см вниз. Затриматись на 1 хв. Повторити 10 разів.

12 вправа. Стрункі ноги.

Пряму ногу положити на спинку стільця. Підняти руки вгору, витягнути все тіло так, щоб відчуті м'язи живота. Із цього положення виконати нахил в бік стопи. Відпочити. Плавна переміщувати тулуб до коліна та назад. Теж саме виконати на іншу ногу.

13 вправа. Стрункі ноги.

Зігнутою в коліні правою ногою обпертись на спинку стільця, тримаючись руками. Випрямити праву ногу наскільки це можливо. Затриматись в такому положенні 1 хв. Теж саме на ліву ногу.

Вправа 14. Сідниці та стегна.

Сісти на праву сідницю, обличчям до стільця. Праву ногу зігнути в коліні перед собою, стопу притиснути до підлоги. Ліву ногу витягнути вліво-назад і зігнути в коліні. Ліва стопа розслаблена. Правою рукою тримаємось за стілець, а ліву руку положити на стегно. Сідниці напружити, куприк підкрутити вперед. Підняти ліве коліно над підлогою та пересунути ногу на 2 см назад. Повільно повернутися на 2 см вперед. Плавна посувати ногу вперед-назад. Теж саме на іншу ногу.

Вправа 15. Сідниці та стегна.

Теж саме вихідне положення, але ліва нога витягнута пряма в лівий бік. Підняти ліву ногу над підлогою та утримувати 1 хв. Повільно посувати ногу вгору-вниз. Теж саме на іншу ногу.

Вправа 16. Сідниці та стегна.

Стати на коліна обличчям до стільця. Випрямити плечі та відхилитись назад. Напружити спину, куприк підкрутити вперед. Плечі нахилити вперед, округлити спину та потягнути хребет. Повільно підняти ліве коліно та нахилити його в бік (стопу не відривати від підлоги). Затриматись. Потім підняти ліву стопу над підлогою. Перевести коліно на 2 см назад та повернутись до попереднього положення. Теж саме на іншу ногу.

Вправа 17. Сідниці та стегна.

Вихідне положення теж саме, але ліва нога пряма та витягнута в бік. Ліву ногу, стопу та коліно повернути до підлоги. Напружити сідниці та підкрутити куприк вперед. Підняти ліву ногу над підлогою, затриматись на 1 хв. Теж саме на іншу ногу.

Вправа 18. Сідниці та стегна.

Сісти спиною близько до стільця. Триматись руками за спинку. Зведені ноги витягнути перед собою. Підняти їх над підлогою якомога вище. Розвести та звести ноги (не опускати на підлогу).

Вправа 19. Розтягування м'язів.

Сісти на підлогу, напружити стегна, сідниці, спину, шию. Руки розташувати за сідницями. Широко розвести ноги. Максимально «втиснути» в підлогу нижню частину тіла.. Затриматись. Нахилитися вперед.

Вправа 20. Розтягування м'язів.

Вихідне положення теж саме. Повернути тулуб вправо та покласти обидві руки якомога далі на ногу. Затриматись на 30 сек. Посунутись руками ще вперед. Піднятися. Теж саме в інший бік.

Вправа 21. Розтягування м'язів.

Сісти на підлогу, ноги разом. Тулуб нахиліть вперед, руки положити на ноги. Затриматись на 30 сек. Нахилитися ще вперед. Повернутися в вихідне положення.

Вправа 22. Розтягування м'язів.

Лягти на підлогу, підборіддя підняте вгору. Праву ногу підняти вгору та охопити її ззаду. Затриматися на 30 сек. Потягнути ногу до грудної клітини. Посувати ногу вперед-назад. Теж саме на іншу ногу.

Вправа 23. Розтягування м'язів.

Лягти на підлогу, руки зігнути в ліктях на рівні плечей. Зігнути праву ногу та перевести її над лівою, намагаючись правим коліном доторкнутись до лівого ліктя (ліктя не відривати від підлоги). Теж саме в інший бік.

Вправа 24. Розтягування м'язів.

Стати обличчям до спинки стільця на відстані витягнутої руки. Нахилитись у напрямку стільця, стопи разом, руки прямі. Підняти ліве коліно (не відривати праву ногу від підлоги). П'яту правої ноги з силою вдавити в підлогу. Напружити сідниці та підкрутити куприк вперед. Повернутися в вихідне положення. Теж саме в інший бік.

Вправа 25. Танок живота.

Стати на коліна, витягнути сплетені руки максимально вгору. Підняти тулуб на 10-20 см над п'ятами та потягнутись максимально вгору. Пересунути стегна максимально вправо. Повільно намалюйте тазом коло. Пересунути стегна максимально вліво (торкатися п'яток стегнами не можна).

Вправа 26. Танок живота.

Стати на коліна, стопи разом, руки переплетені високо над головою. Потягнутись максимально вгору. Повільно спуститись у напрямку п'яток (але не торкатись їх). У нижньому положенні напружити сідниці та затриматись 30 сек.

Вправа 27. Танок живота.

Вихідне положення теж саме. У нижньому положенні напружити сідниці та виштовхнути таз вперед. Затриматись на 2 сек. Повільно перевести тіло у вихідне положення.

Вправа 28. Укріплення ніг.

Стати на коліна, ноги та стопи разом. Відхилити тулуб назад, положити долоні за стопами. Напружити м'язи живота та сідниць. Виштовхнути таз вгору. Затриматися на 10 сек.

Вправа 29. Укріплення ніг.

Сісти на підлогу перед стільцем. Поставити стопи зовні ніжок стільця. Руками упертися в підлогу. Стиснути стопи та ноги максимально, напружуючи внутрішні м'язи стегон. Виконати теж саме, але руки покласти на підлогу поміж стегон.

Йога

Вправи йоги для початківців

Поза гори (Тадасай)

Стати прямо, стопи поставити разом, руки розташувати з боків тулуба. Розслабитись, але при цьому намагатися повністю випрямитися. Дихати вільно, закрити очі, відчувати кожну частинку свого тіла і уявити, як ніби ноги «пускають коріння» в землю. Стояти на ногах дуже міцно, нікуди не розгойдуватись.

Поза - руки вгору (урдхва-хастасана)

З першої пози гори на видиху підняти руки вгору над головою, при цьому скласти долоні разом. Коли руки будуть вгорі, тягнутися всім тілом вище, при цьому, не відривати стопи від підлоги. Відчути, як вправа розтягує хребет. Дивитися вперед на руки, або взагалі закрити очі. Дихати вільно і затриматися в кінцевій точці на деякий час, після чого з видихом опустити руки по сторонах. У пальцях рук відчути поколювання, а в хребті відчути легке напруження та/або розтягнення. Цю вправу повторити 3 рази.

Поза - нахил уперед (пада-хастасана)

З попередньої пози на видиху нахилитися вперед, дістати підлоги руками. При цьому ноги не відривати від підлоги, коліна тримати рівними, не згинати (тягнутися туди, куди можете). Спочатку сильно не напружуватися. У зігнутому стані розслабити спину, відчути, як розслабляється та важчає ваша верхня частина тіла.

Поза - гірлянда (Маласаев)

Залишаючись в позі нахилу вперед, зігнути коліна і на видиху присісти. При цьому руки повинні бути складені разом на рівні грудей (як знак вітання в східних країнах). Сісти максимально глибоко і на деякий час затриматися в цій позі. Намагайтеся дихати вільно, переважно животом.

Поза вершника (ашвасанчаласана)

З пози гірлянди спочатку поставити руки на підлогу, а потім намагатися максимально розпрямити ноги. Далі на видиху відставити їх назад (повинна вийти поза, як при віджиманні). Зробити вдих, праву ногу поставити вперед, згинаючи її в коліні. Розпрямити спину, підняти голову. Відчути, як розпрямляється і розтягується спина. На видиху поставити ногу назад, а на вдиху поставте вперед ліву ногу.

Поза на чотирьох опорах (чатуранга-дандасана)

З пози вершника прийняти верхнє положення (як при віджиманні). Глибоко вдихнути і повільно зігнути руки в ліктях, опускаючись до підлоги так, щоб майже торкатися його грудною клітиною. Затриматися в нижній точці на кілька миттєвостей, після чого повільно піднятися у вихідне положення на видиху. Робити вправу стільки разів, скільки зможете. Потім зігнути коліна і опуститися на підлогу. Сісти так, щоб руки спиралися на підлогу з боків, а ноги випрямлені вперед, спину випрямити. Дихати рівно.

Поза - нахил уперед (насчімоттанасана)

Сидячи на підлозі (як закінчили попередню вправу), підняти руки над головою на вдиху, а потім опустити їх вперед, видихаючи, намагатися при цьому торкнутися пальців ніг (тягнутися куди зможете). У кінцевій точці затриматися на кілька секунд, дихати рівно. На вдиху повернутися у вихідне положення і знову випрямити руки над головою. На видиху опустити руки через боки. Ці дії необхідно повторити 3 рази.

Поза - голова до коліна (Джані-шаршасана)

Не змінюючи попередньої сидячої позиції, праву ногу зігнути в коліні так, щоб п'ята була притиснута до промежини. Покласти коліно правої ноги на підлогу так,

щоб вона лежала практично перпендикулярно до лівої ноги, при цьому стопа правої ноги повинна торкатися стегна лівої. Повторювати ті ж рухи руками, що і в позі нахилу вперед - спочатку руки за головою на вдиху, потім опустити їх на одну ногу, намагаючись торкнутися її пальців. Ноги необхідно періодично міняти.

Основні пози йоги

Поза лотоса

Сісти прямо, зігнути ноги, а коліна розставити в сторони. Ступню правої ноги покласти боком на колінний вигин лівої. Взяти ліву ногу, підтягнути її до тулуба. Покласти на колінний вигин правої ноги. Коліна обох ніг повинні торкатися підлоги, при цьому спина повинна бути пряма. Руки опустити на коліна.

Поза собаки

Стати на коліна, руки посунути вперед (попереду плечей). Поставити пальці ніг на підлогу на вдиху, потім на видиху упертися в підлогу руками, в цей час підняти куприк вгору і назад. У підсумку на підлозі повинні залишитися тільки стопи і долоні (можна стати не на всю стопу, а на носочки, але ноги ні в якому разі не згинати). Потягнутися вгору за куприком. Спина весь цей час повинна бути прямою і трохи прогнутою вниз. Голову опустити вниз.

Поза кобри

Лягти на живіт і поставити долоні під плечима на підлогу, пальці повернути вперед. На вдиху підняти грудну клітину (не сильно тиснути на долоні). Сідниці стиснути, дихання при цьому рівне. Потрібно все більше випрямлятися на руках, щоб відчувати прогин у спині. Дихати рівно, на кожному видиху намагатися подовжити хребет.

Поза скорпіона

Стати на коліна і нагнутися вперед. Лікті, долоні та передпліччя покласти на підлогу паралельно один одному, але відстань між ними не ширше плечей. Підняти голову над підлогою якомога вище, а потім на видиху підняти одним ривком ноги і тулуб вгору, при цьому зберігайте рівновагу. Ноги опускати за голову не потрібно, для початку потрібно тримати їх вертикально рівно прямими. На видиху зігнути коліна і опустити стопи до голови. Підняти шию і голову високо над підлогою і відчути, як витягується хребет. Дихання при цьому буде утрудненим і частим, але в цій позі потрібно витримати хоча б півхвилини. Далі опустити ноги на підлогу за голову, підняти з підлоги лікті і випрямити руки.

Вправи з фітболом

1. В.п.: Сісти на м'яч, руки розташувати по боках. Спину тримати прямо. З'єднати коліна й розслабити ноги. Плечі розпрямлені.
Повільно підняти руку над головою, потім опустити руку. При виконанні вправи по черзі змінювати ліву й праву руку.
2. В.п.: теж саме. Повільно підняти і опустити п'ятку, чергуючи ноги. Затриматись на 10-15 секунд.
3. В.п.: теж саме. Повільно підняти одну п'яту та, одночасно, протилежну руку над головою. Затримайтесь на 10-15 секунд. Потім переміняти ногу й руку.
4. В.п.: теж саме. Повільно нахилити таз, втягуючи м'язи преса, й повільно висунути стегна вперед. Затриматись у такому положенні на 3-5 секунд. Повернутися у вихідне положення.
5. В.п.: Сісти на м'яч, руки по боках. Тримати спину прямо. З'єднати коліна й розслабити ноги, розпрямити плечі. Підняти руки перед собою. Повільно повертати обидві руки праворуч, зігнути ліву руку в лікті та тримати руки на рівні плечей. Потім повернути обидві руки ліворуч, зігнувши праву руку в лікті.
6. В.п.: сісти на м'яч, руки схрестити за головою, тримати спину прямо. виконати нахили тулуба вліво–вправо.
7. В.п.: сісти на м'яч, руки схрещені перед собою. Виконувати підскок на м'ячі з махом правою ногою, потім лівою.
8. В.п.: лягти на підлогу, руки уздовж тіла. Затиснути м'яч стопами та підняти вгору на 10 см. Утримувати 10 сек.
9. В.п.: теж саме. Підняти м'яч стопами високо вгору. Стискати м'яч стопами вгорі.
10. В.п.: теж саме. Підняти м'яч стопами високо вгору. Виконувати нахили ногами вліво-вправо.
11. В.п.: теж саме. Затиснути м'яч стопами та підняти на 20 см вгору. Згинами ноги в колінах (підтягувати коліна до грудей).
12. В.п.: лягти на підлогу, руки уздовж тіла, ноги покласти на м'яч. Підняти тулуб вгору (втягнути живіт і сідниці). Затриматись на 10 сек.
13. В.п.: теж саме. Підняти тулуб вгору (втягнути живіт і сідниці). У верхній точці підтягнути м'яч до сідниць.
14. В.п.: теж саме. Зробити поворот ногами вліво, вправо. Спину не відривати від підлоги.
15. В.п.: Лягти на підлогу, ліву ногу зігнути в коліні та поставити п'ятою на м'яч. Пряму праву ногу положити на м'яч. Лівою ногою підтягнути м'яч до сідниць, а праву підняти вгору (п'ята спрямована в стелю).
16. В.п.: Лягти на підлогу, руки схрестити за головою, зігнуті в колінах ноги поставити на м'яч. Піднімати верхню частину тулуба на 20 см. Затриматися на 3 сек.
17. В.п. Сісти на підлогу, затиснути м'яч між колінами. Максимально стискати коліна, затриматися на 3 сек. відпочити і т.д.
18. В.п. Сісти на підлогу, стиснути стопами м'яч. Затриматись на 3 сек. Відпочити і т.д.
19. В.п.: Лягти на м'яч (він повинен розташовуватися під животом. Ноги спираються на підлогу. Підняти праву руку паралельно підлозі (великий палець розвернути вгору). Зафіксувати положення. Так само на іншу руку.
20. В.п.: теж саме. Руки завести за голову. Піднімати верхню частину тулуба максимально високо. Повернутися в вихідне положення.
21. В.п.: В.п.: теж саме. Підняти одночасно праву руку та ліву ногу. І навпаки.

22. В.п.: м'яч розташувати під стегнами, упор на руки. Виконати махи лівою та правою ногами.
23. В.п.: теж саме. Згинати та розгинати руки в ліктях.
24. В.п.: Спертися спиною на м'яч, ноги зігнути, руки за головою. Піднімати тулуб вперед вгору.
25. В.п.: Лягти спиною на м'яч, ліву руку завести за голову, праву ногу покласти навхрест на ліве коліно. Торкатись лівим ліктем до правої ноги та навпаки.
26. В.п.: Розташувати м'яч під щиколотками, руки в упорі на підлозі. Зігнути коліна та підтягнути м'яч до одного з плечей, повернутися у вихідне положення. Теж саме у інший бік.
27. В.п.: М'яч розташувати під стегнами, ноги нарізно (широко), руки уздовж стегон долонями в стелю. Відірвати грудну клітину, з'єднати лопатки. Повернутися у вихідне положення.
28. В.п.: теж саме. Руки витягнути вперед та відірвати грудну клітину від м'яча.
29. В.п.: Сісти на м'яч і пройти вперед. Відхилитися назад (м'яч під попереком). Покласти плечі та голову на м'яч, руки в боки. Розслабити попереk та прес.
30. Сісти на м'яч, ноги широко розставлені. Потягнутися руками до підлоги. Розслабити шию, плечі, спину.

Вправи з гантелями

1. В.п.: лягти на підлогу, руки з гантелями підняти вгору, ноги підняти та зігнути під прямим кутом. Опустити руки через боки, зігнувши лікті, потім повернути у вихідне положення.
2. В.п.: лягти на підлогу, руки положити з боків (зігнуті в ліктях). Завести руки за голову та зімкнути їх. Потім повернутися у вихідне положення.
3. В.п.: встати на передпліччя однієї руки, стопи на підлозі, таз і корпус підняти. Взяти гантель у вільну руку. Виконати підйоми гантелі прямою рукою вгору та в бік. Теж саме на іншу руку.
4. В.п.: лягти на спину, прямі руки положити з боків тулуба. Піднімати руки вгору через боки. Потім повернутися у вихідне положення.
5. В.п.: лягти на підлогу, одну руку положити вниз уздовж тулуба, а іншу вгору. на кожний рахунок змінювати положення рук.
6. В.п.: стати, ноги нарізно, прямі руки відведені в боки (паралельні підлозі). Виконати кругові обертання руками вперед-назад.
7. В.п.: ноги нарізно, руки вниз прямі, перед собою. Згинати в ліктях руки, намагаючись торкнутися плечей.
8. В.п.: теж саме. Піднімати прямі руки перед собою до рівня плечей.
9. В.п.: ноги нарізно, руки опущені вниз з боків тулуба. Піднімати руки в боки до рівня плечей.
10. В.п.: ноги нарізно, тулуб нахилити вперед, руки тримати коло грудей. Розвести зігнуті руки в боки, звести лопатки.
11. В.п.: ліву ногу поставити попереду, зігнути в коліні. Права нога ззаду пряма. Лівий лікоть положити на коліно лівої ноги. Праву руку тримати біля грудей. Підняти лікоть правої руки назад вгору. Теж саме на ліву руку.
12. В.п.: ноги нарізно, обидві руки завести за шию. Виштовхнути руки вгору та повернутися у вихідне положення.
13. В.п.: ліву ногу поставити вперед, права позаду. Праву руку тримати біля грудей. Виконати швидкий викид правої руки вперед. Теж саме на ліву руку.
14. В.п.: теж саме. Виконати швидкий викид правої руки знизу вгору. Теж саме на ліву руку.
15. В.п.: ноги нарізно, руки опущені вниз. Виконати присідання (спина рівна, коліна та носки розташувати на одній лінії), руки виводити вперед прямі.
16. В.п.: ноги поставити широко, носки розвернути в боки, руки зігнути перед собою. Виконувати присідання одночасно з почерговим викидом рук вперед (на 4 рахунки).
17. В.п.: ноги нарізно, руки уздовж тулуба. Виконати почергові випадки вперед, руки вниз.
18. В.п.: праву ногу поставити вперед, руки внизу. Виконати присідання у випаді на праву, потім на ліву ноги (спина рівна, коліно та носок розташовані на одній лінії).
19. В.п.: ноги нарізно, руки зігнуті біля грудей. 1 – випад вправо, 2 – удар правою ногою та рукою вперед, 3-4 – вліво.
20. В.п.: ноги разом, руки перед грудьми. 1 – крок правою ногою в бік, прямі руки підняти над головою, 2 – крок лівою ногою за праву навхрест, руки прямі вниз за ліву ногу, 3-4 – теж саме в інший бік.

21. В.п.: теж саме. 1-2 – крок вправо, удар правою рукою в сторону, 3-4 – теж саме вліво.
22. В.п.: теж саме. 1-2 – крок з присіданням вправо, удар правою рукою в сторону, 3-4 – теж саме вліво.
23. В.п.: ноги нарізно, носки розвернуті в боки, руки вниз. Виконати піднімання та опускання стопи.
24. Теж саме, тільки носки прямо.
25. Теж саме, тільки носки розвернуті в середину.
26. В.п.: ноги разом, руки уздовж тулуба. Нахили тулуба вліво-вправо, руки підтягувати до грудей збоку.
27. В.п.: руки за головою, ноги нарізно. 1 – підняти праву ногу, зігнуту в коліні. правим ліктем доторкнутися до коліна, 2,4 – в.п., 3 – в інший бік.

Рухливі ігри та естафети «Перекидання м'ячів»

Хід гри: Команди розміщуються на протилежних сторонах майданчика. Гравці перекидають м'ячі через сітку протилежній команді і намагаються зробити це так, щоб усі три м'ячі були одночасно на стороні суперників. Та команда, в якій опиняться три м'ячі, програла очко. Гра триває до певної кількості очок. Відтак команди міняються сторонами майданчика.

Інвентар: м'ячі.

«Снайпер»

Гра проводиться на волейбольному майданчику без сітки. Гравці стають таким чином, щоб капітан команди стояв за однією лінією майданчика (лицьовій), а гравці його команди розташовувалися на протилежному боці майданчика. Виходить, що гравці кожної команди перебуває начебто між двох вогнів. З однієї сторони їм загрожує капітан, а з іншого боку - його команда.

Хід гри: на середині один з капітанів вводить м'яч (волейбольний) у гру - передає його гравцям своєї команди, а ті повертають м'яч назад. Вони пасують між собою для того, щоб вибрати вдалий момент і потрапити м'ячем у гравця протилежної команди. Суперники переміщуються по майданчику й намагаються ухилитися від м'яча або перехопити його. Гравець, в якого влучили м'ячем, виводиться за межі майданчика, але продовжує грати поруч зі своїм капітаном за лінією площадки. Він так само, як і капітан, має право ловити, передавати м'яч, вибивати суперника й т.д. Таким чином, завдання учасників, які володіють м'ячем - вибивати гравців протилежної сторони, а гравців, які не володіють - перехопити м'яч для того, щоб опанувати ініціативою й нападати.

Гра може продовжуватись до того часу, поки не будуть «вибиті» всі гравці однієї з команд, у тому числі й капітан, що заходить на майданчик в останній момент.

Інвентар: м'яч, крейда.

«Бомбардири»

Хід гри: Учасники стають у коло й перекидають (як у волейболі) м'яч один одному. Той, хто припуститься помилки при прийомі м'яча або віддасть м'яч неточно, присідає в центрі кола. Гравці передають м'яч по колу і сильним ударом посилають в його тих гравців, що присіли. М'яч, що відскочив від гравця при ударі, знову вводиться в гру. Якщо ж гравець не потрапив м'ячем у сидячих, то сам займає місце поруч із ними. «Обстріл» триває до того часу, поки один із сидячих не піймає м'яч з повітря в руки. Тоді всі піднімаються й займають місця по колу, а в середину йде гравець, після передачі якого м'яч був спійманий.

Інвентар: м'яч.

«М'яч ловцеві»

Хід гри: Грають на майданчику розміром 20-30м. Неподалік від кожної із протилежних коротких сторін площадки креслять 2 кола, один в іншому, розміром 1 і 3 м у діаметрі. Гравці діляться на 2 команди. Кожна команда виділяє по одному ловцю, які стають у середині малих кіл. Перед ловцями у великому колі розміщуються 2 захисника від команди супротивника. Всі інші гравці вільно розміщуються на майданчику.

Хід гри: Керівник підкидає м'яч вгору. Гравці кожної команди намагаються опанувати м'ячем і, передаючи його один одному, підвести м'яч ближче до свого ловця й кинути м'яч так, щоб той зміг його спіймати, не дивлячись на дії захисників іншої команди. За кожний пійманий ловцем м'яч відповідна команда отримує одне очко. Команда, що набрала під час гри більшу кількість балів, перемагає.

Інвентар: м'яч, крейда.

«Боротьба за м'яч»

Гравці діляться на дві команди, які розміщуються на майданчику парами - суперник біля суперника.

Хід гри: Капітани команд стають на середину майданчика. Керівник кидає вгору волейбольний м'яч між капітанами, які намагаються заволодіти ним або ж відбити якому-небудь зі своїх гравців. Отримавши м'яч, гравець повинен віддати його учаснику своєї команди. Суперники відбивають, перехоплюють м'яч і передають його своїм товаришам. Гравці повинні зробити підряд десять передач своїм партнерам. Команда, якій це вдається, виграє очко, після чого гра починається знову. Якщо м'яч перехопили суперники, рахунок починається спочатку. Виграє команда, яка набрала більшу кількість балів. Забороняється тримати м'яч у руках більше трьох секунд і робити з м'ячем більше двох кроків, штовхати гравців, вибігати за майданчик, виривати м'яч із рук (його можна вибити ударом долоні). Команда, гравець якої порушив правила, втрачає одного очка.

Інвентар: м'яч.

«М'яч у повітрі»

Хід гри: Гравці стають у коло на невеликій відстані один від одного. В середину кола виходить ведучий. Гравці, які стоять в колі, перекидають волейбольний м'яч один одному в різних напрямках. Ведучий намагається доторкнутись до м'яча або зловити його. Якщо ведучий перехоплює м'яч, він міняється місцями з тим гравцем, який припустився помилки.

Інвентар: м'яч.

«Передача в парах»

Хід гри: Гравці команд стають за лицевою лінією в парах. Відстань між колонами 5м, а між гравцями у парах 1,5м. У перших пар – волейбольний м'яч. За сигналом гравці виконують передачі один одному і при цьому пересуваються до сітки і назад. Передають естафету наступній парі. Виграє команда, яка першою закінчила виконання вправи.

Варіанти:

- передача м'яча зверху, знизу;
- при пересуванні пробігти під сіткою з одночасною передачею партнеру.

Інвентар: м'ячі.

«Сам собі»

Хід гри: Команди шикуються в колони за лицевою лінією майданчика. Відстань між колонами 3м. У перших номерів м'ячі. За сигналом гравці починають просування до сітки і при цьому виконують серію передач самому собі. Добігають до сітки і повертаються назад таким же чином. Виграє команда, яка першою закінчила вправу.

Варіанти:

- повертаючись назад, виконати передачу із-за лінії нападу;
- при пересуванні пробігти під сіткою, продовжуючи виконувати передачі самому собі, добігти до протилежної лицевої лінії, повертаються кругом і із-за лінії нападу виконують довгу передачу через сітку.

Інвентар: м'ячі.

«Перепасуй м'яч»

Хід гри: Команди стають у кола. Відстань між гравцями 2м. В центрі кола знаходиться капітан з волейбольним м'ячем. За сигналом він передає м'яч першому номеру, потім другому і т.д. Гра закінчується тоді, коли капітан отримав м'яча від останнього гравця команди.

Варіанти:

- капітан віддає м'яч весь час в одну точку, а гравці пересуваються по колу.

Інвентар: м'яч.

«Віддай капітану»

Хід гри: Команди шикуються в колони напроти своїх капітанів. За сигналом капітани передають м'яч першому номеру. Той відпасовує його назад капітану і стає в кінець колони. Виграє команда, яка першою закінчить вправу.

Варіанти:

- гравці, яким передає м'яч капітан, залишаються на своїх місцях, але присідають;
- гравці, які відпасували м'яч, біжать і стають позаду капітанів.

Інвентар: м'ячі.

«Швидко по колу»

Хід гри: Команди стоять у колах, інтервал між гравцями 1-2 кроки, в руках у капітанів команд по волейбольному м'ячу. На місцях, де знаходяться учасники, креслять на підлозі невеликі кола. За сигналом капітан підкидає м'яч вертикально вгору, а всі гравці одночасно переміщуються по колу вправо (проти часової стрілки) і стають в сусіднє коло, а м'яч ловить другий номер. Потім він підкидає м'яч і т. д. Гра закінчується тоді, коли капітан команди повернеться на своє місце і зловить м'яч від останнього гравця.

Інвентар: волейбольні м'ячі, крейда.

«М'яч-стрибунець»

Хід гри: Гравці діляться на 2 команди. На волейбольному майданчику на середній лінії ставлять гімнастичні лавки. За сигналом одна з команд подає м'яч в бік суперника так, щоб він відскочив від підлоги на своєму боці поля, а потім перелетів через перепону на бік суперника. Ті повинні дати відскочити м'ячу один раз від підлоги, а потім послати його так, щоб він знову відскочив від підлоги на їхньому боці, а потім на боці суперника. За кожну помилку нараховується штрафне очко. Гравці мають право виконати дві передачі до того, як перевести м'яч на бік суперника. Гра триває 10-20 хв. Виграє команда, яка матиме меншу кількість штрафних балів.

Інвентар: м'яч, гімнастичні лавки.

«Невидимий волейбол»

Хід гри: Гра проводиться за правилами волейболу, але при цьому сітку накривають тканиною, яка не просвічується.

Інвентар: м'яч, тканина.

«Збий м'яч»

Хід гри: На середній лінії майданчика встановлюють набивний м'яч. гравці обох команд стоять на відстані 5 м від нього. У кожного в руках – волейбольний м'яч. Завдання: пересунути на бік суперника набивний м'яч за допомогою точних влучань.

Інвентар: набивний та волейбольні м'ячі.

«Влучний м'яч»

Хід гри: на середній лінії встановлюють гімнастичну лаву, на якій лежать набивні м'ячі. Гравці обох команд розташовуються за 5 м від лави по обидва боки. Завдання: збити якомога більше мішеней на бік суперника за допомогою волейбольних м'ячів.

Інвентар: набивні та волейбольні м'ячі, гімнастична лава.

«Чий м'яч швидше?»

Хід гри: команди стають у загальне коло через одного, у капітанів - м'ячі. За сигналом ведучого капітани команд передають м'ячі своєму гравцю (за допомогою верхньої або нижньої передачі). Далі в тому ж напрямку гравець передає своєму партнеру. Завдання: наздогнати м'яч суперника.

Інвентар: 2 волейбольних м'яча.

«Перехват м'яча»

Хід гри: 2 гравця перекидають м'яч один одному, третій намагається його перехопити. Потім міняються ролями

Інвентар: волейбольний (тенісний) м'яч.

«Вибивала»

Хід гри: Учасники діляться на дві команди. Одна стає по периметру майданчика, інша – в центрі. У першої команди – м'яч. За сигналом ведучого ця команда намагається вибити всіх суперників (на час). Потім команди міняються ролями. Зараховується тільки пряме влучання.

Інвентар: волейбольний м'яч, секундомір.

«М'яч у повітрі»

Хід гри: Гравці кожної команди стають у коло. За сигналом ведучого вони починають передавати м'яч. Хто втратив м'яч – виходить з гри. Виграє команда, у якої залишиться більша кількість гравців.

Інвентар: волейбольні (тенісні) м'ячі.

«Естафета-змійка»

Хід гри: Учасники діляться на дві команди. Перед ними на лінії стоять кеглі. Завдання: оминати кеглі. Потім теж саме виконують з м'ячем.

Інвентар: кеглі, м'ячі.

«Безпритульний заєць»

Хід гри: Із кількості гравців вибирається мисливець і безпритульний заєць. Всі інші учасники малюють собі кола і кожний стає у своє.

Безпритульний заєць тікає, а мисливець його ловить. Заєць може врятуватися від мисливця, забігши в будь-яке коло; тоді заєць, який стоїть у колі, повинен зараз же тікати, тому що тепер він став безпритульним і мисливець буде ловити його. Як тільки мисливець спіймав зайця, він сам стає зайцем, а колишній заєць - мисливцем. Цю гру можна проводити і з усією групою дітей. В цьому разі коло утворюють 4-5 дітей, які беруться за руки. В кожному такому колі стає по зайцю. Гру проводять за тими ж правилами.

Через 2-3 хвилини за сигналом керівника гра переривається. Один із дітей, що утворюють коло, міняється місцями з зайцем, що стоїть всередині кола. Гра поновлюється і повторюється 4-5 разів, щоб всі діти побули в ролі зайця.

«Другий зайвий»

Хід гри: Учасники гри шикуються по колу на відстані кроку один від одного. Двоє ведучих – один тікає, а другий його наздоганяє. Коли тому, хто тікає, загрожує небезпека бути пійманим, він може стати попереду будь-якого гравця. Той тікає від переслідувача і сам намагається зайняти місце попереду. Якщо переслідувач доторкнувся до того, хто тікає, то гравці міняються ролями і ведучим стає той, хто тікав.

Варіанти:

- той, хто тікає, намагається стати попереду одного з гравців. Той, хто опинився позаду, не тікає, а стає ведучим і починає переслідувати того гравця, який сам тільки що був у ролі доганяючого. Ведучим забороняється бігати через коло.

«Земля, вода, вогонь, повітря»

Учасники гри стають у коло, у центрі – ведучий.

Хід гри: Кидаючи м'яч кому-небудь з гравців, він вигукує одне з 4-х слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий скаже «земля», то той, хто ловить м'яч, повинен швидко назвати яку-небудь свійську тварину, або дику тварину; «вода» – рибу; «повітря» – птаха. А якщо ведучий вигукне «вогонь» – усі учасники гри повинні, розмахуючи руками, швидко обернутися кругом. М'яча при цьому ніхто не ловить.

Ведучий сам піднімає м'яч із землі і гра триває. Неуважні виконують певну фізичну вправу (присідають, віджимаються від підлоги і т.п.), а потім знову приймають участь у грі.

Інвентар: м'яч.

«Коники – спортсмени»

Хід гри: Всі граючі – коники. На відстані метра від стіни біля довшої її сторони зазначені хатки коників – стійла. Їх повинно бути на 1 менше ніж граючих.

Перед початком гри всі учасники стоять в колі правим боком. По команді: «Крок коня!» - коники йдуть, високо здіймаючи коліно, торкаючись ними до долонь рук. Команда – «Поворот!» – і коники повертаються та йдуть в протилежну сторону по імпровізованому манежу для виїзду. По команді: «Риссю!» - коники біжать. «Крок коня!» – знову йдуть. За сигналом вчителя: «В стійло!» - усі біжать, намагаючись зайняти визначене місце. Той, хто залишився без своєї домівки, програє. Потім знову кількість хаток зменшують на 1.

Гру проводять 3-4 рази. Виграють діти, котрі зробили всі завдання й ні разу не залишилися без стійла.

Інвентар: крейда.

«Білі ведмеді»

Хід гри: Креслять невелике коло. Це «крижина». Решта простору - «море». Його на майданчику обмежують лініями. Обирають ведучого - «білого ведмедя». Решта гравців - «ведмежата». Ведмідь іде на крижину, ведмежата розташовуються довільно по всьому майданчику.

Ведмідь кричить: «Виходжу на ловлю!», біжить з крижини в море і починає ловити ведмежат. Як тільки піймає кого-небудь, відводить його на крижину. Потім ловить друге ведмежа. Кожна пара пійманих, взявшись за руки, допомагає ловити інших. Наздогнавши кого-небудь, вони швидко з'єднують руки так, щоб пійманий гравець опинився між руками.

Після цього вони кричать: «Ведмідь, на допомогу!» Ведмідь підбігає і квачить пійманого. Гра триває доти, поки не переловлять усіх ведмежат. Гравець, якого спіймали останнім, вважається найспритнішим і наступного разу стає «білим ведмедем».

Інвентар: крейда.

«Квачик»

Одного з гравців обирають ведучим, решта вільно розташовується на майданчику. Ведучий піднімає руку і говорить: «Я квач!»

Хід гри: За сигналом керівника учасники розбігаються, а ведучий намагається наздогнати й торкнутися рукою одного з них. Тоді цей гравець стає ведучим, підіймає руку і називає себе квачем. Гравця, який тікає, може визволити його товариш, якщо вони стануть по два один до одного і виконають якусь вправу (з'єднують руки, витягнуті у сторони вниз).

Варіанти:

- грають по парам;
- вибирають не одного ведучого, а декілька.

«Лабіринт»

Хід гри: Гравці стають, розімкнувшись у всіх напрямках так, щоб можна було взяти один одного за руки. Між шеренгами є коридори лабіринту. Один ведучий тікає по коридорам, інший наздоганяє і зап'ятує. Якщо це відбувається, ведучі міняються місцями. За сигналом тренера гравці опускають руки, роблять поворот направо (або наліво) і знову беруться за руки. Утворюють нові коридори у лабіринті. Цим прийомом вони захищають утікача. Ведучі через певний час змінюються.

«Виклик номерів»

Хід гри: Гравці діляться на дві команди по 6-10 чоловік, шикуються в паралельні колони і розраховуються за порядком номерів. За 5 кроків перед лінією старту проводять ще одну лінію – лінію фінішу.

Керівник стоїть збоку і називає номер. Ці гравці оббігають свою колону зліва направо і стараються якнайшвидше досягти лінії фінішу. Той, кому це вдалося першому, приносить команді одне очко. Номери називаються влюбій послідовності, що забезпечує їх постійну готовність до старту.

Гра продовжується 3-4 хвилини. Перемагає команда, що набрала більше балів.

Варіанти:

- гру можна провести, орієнтуючи дітей на зоровий сигнал. В цьому випадку на товстих листках завчасно пишуть великі цифри. Гравці, що мають цей номер, оббігають предмет, фінішують і стають на свої місця в колонах.

Інвентар: крейда, листки з цифрами, предмети.

«Пінгвіни»

Група поділяється на 2 команди, які шикуються у колони по одному біля стартової лінії. У руках у направляючих м'ячі.

Хід гри: За командою «Раз, два, три!» перші номери затискають м'яч між колінами і стрибають до місця повороту (12-15м). Там беруть м'яч у руки, оббігають кеглю і хутчіш повертаються назад, де віддають м'яч другому номеру, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчить гру.

Інвентар: 2 м'ячі, 2 кеглі

«Стрибки по купинам»

На майданчику з десятьма невеликими (діаметром 30-40см) колами – «купинами» – позначають дві доріжки, розміщені зигзагом на відстані 70-80см одна від одної. Учасники гри розподіляються на дві колони і стають перед своїм рядами кружків біля стартової лінії.

Хід гри: За сигналом гравці, які стоять першими праворуч з естафетними паличками (або прапорцями) в руках, просуваються вперед стрибками з купини на купину, швидко повертаються назад, передають естафету наступним учасникам, а самі стають на лівий фланг. Перемагає команда, гравці якої рідше потрапляли в «болото», і першими закінчили естафету. Під час стрибків не можна наступати на лінію кола й пропускати купини.

Варіанти:

- стрибки можна робити однією або двома ногами (за умовою);
- стрибаючи на 2-х ногах, виконувати вправу: потягнутись у гору і зробити хлопок над головою.

Інвентар: крейда.

«Естафета по колу»

Хід гри: В центрі накреслено коло. Всі гравці діляться на 3 –5 команд і шикуються боком до центру кола. Утворюється своєрідне сонечко з промінчиками. Кожен промінь – команда. Гравці, перші від центра кола, тримають в руці естафетну паличку.

За сигналом керівника вони біжать по колу (зовні) і передають естафету гравцю, який тепер стоїть першим в своїй команді. Той, хто прибіг, стає в шеренгу на місце останнього. Коли починаючий гру опиняється на своєму місці і отримує естафетну паличку, він піднімає її, показуючи, що команда закінчила гру.

Правила забороняють під час бігу торкатися тих гравців, що стоять, заважати тим, хто здійснює перебіжки. За порушення правил нараховують штрафні очки.

Інвентар: естафетні палички.

«Човник»

Учасники поділяються на 2 команди і стають на протилежних сторонах майданчика. Між ними проводиться середня лінія (старту).

Хід гри: Капітани команд за чергою посилають своїх гравців до середньої лінії, від якої вони виконують стрибок один вправо, а гравець іншої команди – вліво від цієї лінії. Після стрибка першого гравця місце його приземлення відмічається крейдою, і з цієї позначки в іншу сторону (до середньої лінії) стрибає гравець з команди суперника. Довжина його стрибка також відмічається, після чого у боротьбу вступають другі номери і т.д.

Інвентар: крейда.

«Хто швидше»

Гравці стають у колоні парами, взявшись за руки і попереду – ведучий, який тримає прапорець над головою.

Хід гри: По команді гравці останньої пари роз'єднують руки і біжать один з правої, а другий з лівої сторони від стоячих пар до гравця з прапорцем. Тримаючий прапорець віддає його тому, хто побіг першим. Той, хто візьме прапорець, замінює ведучого і робить три кроки назад, звільнюючи місце попереду себе для пари. Її роблять, взявшись за руки, гравець, який тримав раніше прапорець, і той, хто підбіг до нього другим. Якщо обидва бігуна візьмуться за прапорець разом, то він залишається у ведучого, а вони стають першою парою. Потім біжать, не чекаючи сигналу, друга пара з кінця колони і т.д.

Інвентар: прапорці.

«Естафети – потяги»

Хід гри: Перед командами, які стоять в колонах (по 8-12 чоловіків), проводиться лінія, а в 10-12м від кожної з них кладуть м'ячі.

По сигналу перші номери команд оббігають м'ячі (проти годинної стрілки) і біжать до стартової позначки. Вони пробігають мимо своєї колони, оббігають її ззаду і знову біжать до м'ячів. Коли вони пробігали стартову позначку, до них, узявшись за пояс, приєднуються другі номери, і потім гравці вдвох оббігають перешкоду. Після повороту навколо команди до них приєднувалися треті та інші. Гра закінчується, коли вся команда, зображуючи вагончики (не відпускаючи рук), фінішує, тобто останній гравець пересікає лінію старту.

Інвентар: м'ячі.

«Дістати м'ячик»

Хід гри: Підвісити на шнурку м'ячик на доступній учасникам висоті. Гравець виконує три кроки розбігу, відштовхується одною ногою і намагається торкнутися рукою підвішеного на шнурку м'ячика. Висота, на якій підвішений м'ячик, поступово збільшується. Для того, щоб знати, на скільки сантиметрів піднімається м'ячик, потрібно на шнурку кожних п'ять сантиметрів зав'язувати вузлик. Для визначення особистої або командної першості за кожний удалий стрибок нараховується одне очко. Вдалим вважається стрибок, коли гравець торкнувся рукою м'ячика. На кожній висоті виконується одна спроба.

Інвентар: м'ячик, шнурок.

«Біг з м'ячиком»

Хід гри: Накреслити дугу, позаду якої розміщені дві і більше команд гравців, які вишикувані в колону по одному. Двоє ведучих: один з них знаходиться за дугою посередині між командами, тримаючи в руках м'ячик, а другий стоїть попереду на певній відстані від першого. Відстань між двома ведучими може бути довільною і залежить від віку, статі й підготовки учасників.

За сигналом тренера ведучий, що знаходиться за дугою, передає м'ячик другому ведучому по землі. Перші учасники по одному з кожної команди біжать за м'ячем.

Команда, представник якої першим торкнеться м'ячика, отримує очко. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не візьмуть участі в грі. Виграє команда, яка в сумі набрала більше очок.

Інвентар: великий або малий м'ячик.

«День і ніч»

Хід гри: Посередині майданчика, розміченого прапорцями, креслиться лінія, на якій шикуються в шеренги команди спиною один до одного. З обох боків середньої лінії на відстані 10 м креслять по одній лінії. Одна команда називається – «День», а друга – «Ніч». Ведучий, який знаходиться збоку від гравців, голосно називає одну команду. Гравці названої команди миттєво втікають від гравців другої команди за фінішну лінію, а гравці іншої команди наздоганяють їх. Наздоганяти гравців дозволяється до фінішної лінії. Якщо гравець торкнувся рукою тікаючого, то отримує для своєї команди одне очко. Доганяти можна лише одного гравця.

Гра продовжується декілька разів підряд. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

Інвентар: прапорці, крейда.

«Біг з наздоганянням»

Хід гри: Розмічуються три паралельних лінії. Дві перші, які знаходяться на відстані 5-7 метрів одна від одної, є стартовими лініями. Третя лінія - фінішна, знаходиться на відстані 15-20м від ближчої стартової лінії. Учасники поділяються на дві команди, наприклад, червоних і синіх. Команда червоних знаходиться на одній стартовій лінії, команда синіх на другій.

Гравці команди, що знаходяться на стартовій лінії, розташованій ближче до фінішної, займають одне з положень (сидячи, лежачи), а гравці, розташовані на іншій стартовій лінії, займають положення високого або низького старту. За сигналом тренера гравці обох команд починають бігти. Завдання гравців, що стартують із ближньої до фінішу лінії – першими добігти до фінішу. А гравці, які стартують з дальньої лінії, повинні наздогнати і торкнутися рукою суперників. Гру проводять декілька разів. При проведенні наступного забігу гравці міняються місцями. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Інвентар: прапорці.

«Зустрічна естафета»

Хід гри: Учні розподіляють на дві команди, учасники кожної з них, розрахувавшись на першій-другій, у свою чергу діляться на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони і стають за позначеною лінією. На відстані 15-20 м від неї креслять другу лінію, за якою проти колони своїх партнерів стають другі номери. За сигналом гравці, які стоять першими в колоні №1, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні №2 естафетну паличку і стають у її кінець. Другі номери, доставши паличку, біжать до перших номерів, передають їм естафетну паличку і т.д. Виграє команда, яка раніше виконає завдання, тобто перші номери якої стануть на місця других номерів, і навпаки. Кожен гравець перед тим, як віддати паличку, має перетнути накреслену лінію.

Інвентар: естафетні палички.

«Естафета парами»

Хід гри: Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них шикується в колону по два перед лінією старту. Перед кожною колоною ставлять у ряд 6-8 кеглів на відстані 1-1,5м. За командою (свистком) вчителя пари, які стоять у колоні першими, тримаючись за руки, пробігають між кеглями "змійкою", намагаючись не збити їх, і повертаються на свої місця. Потім біжить наступна пара і т.д. Виграє та команда, пари якої раніше за інших виконають завдання.

Інвентар: кеглі.

«Наступ»

Хід гри: 2 команди шикуються за лицьовими лініями на протилежних боках лицем до середини. За вказівкою викладача гравці однієї команди приймають положення низького (або високого) старту, а гравці другої команди беруться за руки і йдуть вперед. Коли до команди, яка стоїть на старті, залишається 2-3 кроки, викладач дає свисток. «Наступаючі» роз'єднують руки і бігом біжать за лінію свого дому. Гравці другої команди переслідують їх і намагаються схопити гравців. Потім рахується кількість спійманих гравців і гра продовжується, але напад веде інша команда. Гра проводиться декілька разів.

«Погоня»

Хід гри: Учасники становляться в дві розімкнуті шеренги в 6-8м одна за другою. Пари (які стоять попереду й ззаду) підбираються так, щоб швидкість бігу в них була приблизно однакова. В 15-20м від першої шеренги кладуться м'ячі в 2м один від одного (по кількості учасників в шерензі). В 2м від кожного м'яча кладеться маленький м'яч. По команді: «На старт!» - гравці обох команд приймають положення високого або низького старту, по команді: «Марш!» - біжать до великих м'ячів. Добігши до них, перші номери оббігають їх з правої сторони на ліву й біжать до своєї стартової лінії. Другі номери, минув великі м'ячі, беруть маленькі, повертаються колом і біжать за втікаючими першими номерами, намагаючись попасти м'ячем в свого супротивника. Перші номери біжать за лінію, де стоять другі номери. В кого попали м'ячем, підіймають руку. Вчитель рахує число зап'ятнаних. Потім шеренги міняються ролями. Після декількох перебіжок підраховується вся кількість гравців, пійманих з кожної команди.

Інвентар: м'ячі.

«Падаюча палка»

Хід гри: Гравці стають у коло (10-12 чол.). В центрі кола стоїть ведучий з гімнастичною палкою. Всі гравці розраховуються за порядком номерів. Ведучий ставить палку на підлогу, а зверху її трохи притримує. Потім він називає якийсь номер гравця і відпускає палку. Гравець, чий номер був названий, повинен схопити палку. Якщо вона впала, то гравець стає ведучим, а ведучий займає місце гравця і отримує його номер.

Інвентар: гімнастична палка.

«Захист фортеці»

Хід гри: Гравці, розімкнувшись, стоять за лінією окресленого кола. у одного з них – м'яч. У центрі кола - «фортеця» - декілька кеглів і м'яч. Ведучий – захисник фортеці – знаходиться перед нею у колі і захищає її від ударів, які виконують гравці за лінією кола за допомогою м'яча. Гравець, який зруйнував фортецю, стає захисником.

Інвентар: м'яч.

«Хвилястою стежкою»

Хід гри: Кеглі встановлюють на лінію на відстані 80 см одна від одної. Гравець розташовується за 1 м від першої кеглі. Завдання: оминати всі кеглі та не зачепити їх.

Інвентар: кеглі.

«Швидкі пальці»

Хід гри: До гімнастичної стінки прив'язують 10 скакалок. Змагаються 2 гравці. Завдання: зав'язати якомога швидше вузли на скакалках (у кожного по 5).

Інвентар: скакалки.

«У кого предмет?»

Хід гри: Гравці стають обличчям у коло дуже щільно один до одного, руки всі витягують назад. В центрі кола стоїть ведучий. За сигналом викладача всі заплю-

щують очі, а викладач кладе комусь в руку предмет. Потім всі розплющують очі та гравці починають передавати предмет за спинами. Ведучий намагається визначити у кого предмет.

Інвентар: кубик.

«Руки, ноги»

Хід гри: Усі гравці стають у коло. В центрі – ведучий. Він вказує на когось і каже: «Руки». гравець, на якого показав ведучий, просто стоїть, а той, хто стоїть зліва, піднімає свою ліву руку, а хто справа – праву руку. Гравець, який помилився, присідає, а наступний буде піднімати руку (ногу).

«Карлики та велетні»

Хід гри: Гравці стають у коло, в якому знаходиться один ведучий. За командою ведучого: «Велетні!» – гравці стають на носочки та підіймають руки вгору. За командою: «Карлики!» – гравці присідають і обіймають голову руками. Той, хто помилився, отримує штраф (заспівати пісню, розповісти вірш і т.д.).

«Мисливці і качки»

Хід гри: На ігровому майданчику креслять коло діаметром 5 - 8 м (залежно від числа гравців). Всі гравці діляться на дві команди: «качки» і «мисливці». «Качки» розташовуються всередині кола, а «мисливці» за колом. «Мисливці» отримують м'яч. За сигналом викладача «мисливці» починають м'ячем вибивати «качок». Гравці, в яких потрапив м'яч, вибувають за межі кола. Гра продовжується до тих пір, поки не будуть вибиті всі «качки» з кола. Потім команди міняються місцями.

Інвентар: м'яч.

«Вудка»

Хід гри: Із загального числа гравців вибирається ведучий. Інші гравці встають в коло діаметром 3-4 м. Ведучий стає в центр кола. У нього в руках скакалка. Ведучий обертає скакалку так, щоб вона летіла над рівнем підлоги на висоті 5-10 см. Кожен з гравців повинен перестрибнути скакалку. Той, кого ведучий зачепив, виходить з гри.

Інвентар: скакалка.

«Дуремар і комахи»

Хід гри: Гравці стають обличчям у коло, в центрі якого знаходиться ведучий – «дуремар». Один з кола – «жабка», яку призначає викладач, а всі останні – «комахи». Завдання «жабки» – висовувати трішки язик так, щоб «дуремар» цього не бачив, а «комахи» – навпаки. Завдання «комахи» – той, хто побачив «жабку», присісти. Завдання «дуремара» – знайти «жабку».

«Мавпа, слон, лелека»

Хід гри: Усі гравці стають у коло, в центрі якого знаходиться викладач. Він вказує на одного з гравців і каже, наприклад, «слон». Гравець імітує хобот слона, той, хто стоїть зліва, робить ліве вухо, а справа – праве. Потім викладач швидко вказує на другого гравця і називає іншу тварину: «мавпа» - середній береться за вуха, зліва/справа – чухають свій лівий/правий бік; «лелека» - середній стає на одну ногу, руками імітує клюв, зліва/справа – машуть правою/лівою рукою. Той гравець, який невірно виконав рух, присідає. Виграє той, хто залишився останнім.

«Клас, струнко!»

Хід гри: Гравці шикуються в шеренгу і виконують вказівки викладача тільки тоді, коли він скаже слово: «Клас!» Той гравець, який помилився, робить крок вперед і продовжує грати.

«Виклик номерів»

Хід гри: Гравці діляться на дві команди та стають в шеренги напроти одна одної на відстані 4 м. Потім гравці розраховуються по порядку: одна команда справа наліво,

друга – зліва направо. Посередині креслять лінію, на центрі якої кладуть предмет. Викладач називає якийсь номер. Після цього гравці обох команд, які мають такі номери, біжать до предмета і намагаються схопити його першим. Потім повертають предмет на місце. Гравцю, який першим схопив предмет, надають один бал. Виграє команда, яка отримала більше балів.

«Вікінг, тостер, лелека»

Гравці стають в коло, в центрі якого стає ведучий. Він вказує на когось з гравців і каже: «Вікінг». Той, на кого показав ведучий, утворює шлем на голові за допомогою рук. Гравець, який стоїть праворуч, гребе правим веслом. А зліва – лівим. «Тостер» - центральний присідає, зліва, справа підстрибують витягуючи руки вгору. «Лелека» - середній стає на одну ногу, руками імітує клюв, зліва/справа – машуть правою/лівою рукою. Той, хто помилився, присідає.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

Перелік літератури, рекомендованої для вивчення курсу «Легка атлетика»

1. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури. Черкаси, 2006. 424 с.
2. Ахметов Р. Ф. Технічні пристрої і тренажери для груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики педагогічного університету: навч. посіб. Житомир, 2002. 129 с.
3. Бурла О. М. Легка атлетика з методикою викладання: навч. прогр. для ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів. Суми: СДПІ, 1997. 31 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимп. л-ра, 2002. 296 с.
5. Гогін О. В. Особливості проведення уроку легкої атлетики в школі. *Теорія та практика фіз. виховання*. 2001. № 1. С. 17-19.
6. Гогін О. В. Застосування експрес-карт при проведенні занять з легкої атлетики на старших курсах. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні*: матеріали першої респ. конф. Луцьк: Надстир'я, 1994. С. 373-375.
7. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків: «ОВС», 2001. 112 с.
8. Козловський Ю. Г. Початкова підготовка бігунів на середні та довгі дистанції. К: Здоров'я, 1982. 176 с.
9. Дрюков В. А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. К.: Наук. світ, 2002. 240 с.
10. Євсєєв Л. Г. Легка атлетика з методикою викладання: навч. прогр. для спец. 8.010103 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура». Вінниця: ВДПУ, 2001. 20 с.
11. Карпюк Р. П. Загальний стан підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Психологія, методика та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків, 2003. Вип. 13. С. 33-41.
12. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Львов: Укр. спорт. ассоциация, 1993. 270 с.
13. Козлова О. К. Методика тренування кваліфікованих стрибунів у висоту на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань сезону: автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання та спорту : Київ, 2001. 20 с.
14. Козлова К. П. Тести для контролю знань студентів-випускників факультету фізичного виховання. Вінниця, 2000. 24 с.
15. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2-х т. К.: Олимп. лит., 2003. Т. 1. 814 с.
16. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена К.: Олімп. л-ра, 1995. 320 с.
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимп. лит., 2004. 808 с.
18. Rasch P. Durch systematische Schulung der Sprungkraft zu höheren Leistungen – Körpererziehung, 1991. Н. 1. Р. 50-52.
19. Schnabel G. Training swissenschaft, Leistung, Training, Weltkempt. Berlin: Sportverlad, 1994. 556 p.
20. Torndike E. L. The fundamentals of Learning. New York, 1992. 277 p.

21. Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise. Champaign: Human Kinetics, 1994. 549 p.
22. Zanevsky J. The Archers Paradox Proc. 16 ISBS Symposium. Konstanz, 1998. Vol. 1. P. 301–304.
23. Zaporozkanov V. A. La carrera atletica. Barcelona: Paidotribo, 1992. 400 p.

**Перелік літератури, рекомендованої для вивчення курсу
«Волейбол»**

1. Архипов О. А. Біомеханічний аналіз: навч. посібник, 2-ге видання. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. 241 с.
2. Борисов О. О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. К. : Люскар, 2004. 664 с.
3. Демчишин А. А. Волейбол – гра для всіх. К.: Здоров'я, 1986. 104 с.
4. Туровський. В., Носко М., Осадчий О. Волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009. 138 с.
5. Жула В. П. Використання методів біомеханічного контролю у навчально–тренувальному процесі студентів під час занять волейболом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Випуск 15. Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. С. 95–98.
6. Жула В. П. Развитие двигательных умений студентов при выполнении передачи мяча двумя руками снизу в процессе занятий волейболом. *Физическое воспитание студентов* : сборник. Харьков, 2014. № 6. С. 13-16.
7. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси, 2011. 65 с.
8. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології: підручник. К.: Видавничий Дім «Слово», 2011. 264 с.
9. Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Рухливі ігри та естафети з видів спорту: методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів. Суми: «Мрія-1» ТОВ, 2009. 76 с.
10. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
11. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ : Лілея–НВ, 2001. 196 с.
12. Спортивні ігри: навч. посібни для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: під ред. Ж. Л Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: Точка, 2010. 200 с.

**Перелік літератури, рекомендованої для вивчення курсу
«Оздоровчий фітнес»**

1. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. К.: Олімпійська література, 2001. 420 с.
2. Батіщева М. Р. Методика та результати дослідження ефективності підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласниками. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. №10. С. 84-96.
3. Батіщева М. Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2004. №18. С. 241-245.
4. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
5. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 : Львів, 2008. 20 с.
6. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2004. №2. С. 162-169.
7. Лиходід В. С. Оздоровче харчування: навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 273 с.
8. Луковська О. Л. Особливості довгострокового планування у жіночому фітнесі. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2005. №20. С. 50-58.
9. Методичні рекомендації до обрання тем науково-дослідних робіт з дисципліни «Практикум з ОФК (Оздоровчий фітнес). Донецьк: Донецький ДІЗФВ і С. Д., 2006. 20 с.
10. Овчиннікова Н. А. Контроль та самоконтроль оздоровчих занять: Методичні рекомендації з дисципліни «Оздоровчий фітнес». К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. 45 с.
11. Овчиннікова Н. А. Основи оздоровчого фітнесу: Методичні рекомендації з дисципліни. К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. 43 с.
12. Основи харчування: підручник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
13. Стецура Юлія Валентинівна. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси. Донецьк : ТОВВКФ "БАО", 2006. 256 с.
14. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности: пер. с англ. К.: Олимпийская литература, 1997. 504 с.
15. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К.: Олимпийская литература, 2004. 375 с.
16. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». К., 1998. 46 с.
17. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Харків: Комунальний заклад «ХГПА» ХОР, 2017. 217 с.

Навчальне видання

ГОЛОВЧЕНКО Олексій Іванович

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-
ХОРЕОГРАФІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ**

Навчальний посібник

Відповідальна за випуск: *Ольга Кудріна*
Комп'ютерний набір: *Олексій Головченко*
Комп'ютерна верстка: *Вероніка Замошнікова*

Підписано до друку 23.06.2025.
Формат 60×84/16. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 12,44.
Ум. фарб.-відб. 12,44. Обл.-вид. арк. 8,19.
Тираж 50 пр. Вид. № 25.

Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка
40002. м. Суми, вул. Роменська, 87
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
Серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.