

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ЗВ'ЯЗКУ ім. О.С. ПОПОВА
Кафедра фізичного виховання

І.І. САМОКИШ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

**КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Одеса 2014

Рецензенти:

кандидат біологічних наук, доцент А.І. Босенко, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського (м. Одеса), завідувач кафедри біології і основ здоров'я;

кандидат педагогічних наук, доцент Осипова І.В., Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського (м. Одеса), завідувач кафедри фізичного виховання.

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання ОНАЗ ім. О.С. Попова, протокол №10 від 8 травня 2014 р.

Самокиш І.І. Конспекти практичних занять з фізичного виховання для студентів перших курсів вищих навчальних закладів: [методичний посібник] / І.І. Самокиш – Одеса.: ОНАЗ ім. О.С. Попова, 2014. – 50 с.

У методичному посібнику розглянуті плани-конспекти практичних занять з фізичного виховання для першокурсників вищих навчальних закладів. У посібнику надані методичні матеріали з легкої атлетики, гімнастики та спортивних ігор.

Розраховано для студентів і викладачів вищих навчальних закладів, а також для осіб, зацікавлених у збереженні і зміцненні здоров'я.

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ.....	4
1. Конспекти практичних занять з легкої атлетики	6
1.1. Конспекти практичних занять з бігу на короткі дистанції.....	6
1.2. Конспекти практичних занять з бігу на середні дистанції.....	17
1.3. Конспекти практичних занять зі стрибків у довжину з розбігу.....	23
2. Конспекти практичних занять зі спортивних ігор	27
2.1. Конспекти практичних занять з баскетболу.....	27
2.2. Конспекти практичних занять з волейболу	32
2.3. Конспекти практичних занять з бадмінтону.....	36
3. Конспекти практичних занять з гімнастики.....	38
3.1. Конспекти практичних занять з колового тренування.....	38
3.2. Конспекти практичних занять з естафет гімнастичної спрямованості...	44
3.3. Конспекти практичних занять з оздоровчої гімнастики.....	47
Література.....	50

ВСТУП

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Основні завдання, які ставляться в процесі проведення практичних занять з фізичного виховання несуть різноманітну спрямованість:

- виховну: формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, спрямування до здорового способу життя та до фізичного самовдосконалення і самовиховання;

- освітню: розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості та підготовка її до професійної діяльності, знання науково-практичних основ фізичної культури і здорового способу життя;

- розвиваючу: забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості та психофізичної готовності студента до майбутньої професії, оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують розвиток якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;

- оздоровчу: придбання досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для збереження і зміцнення здоров'я з метою досягнення життєвих і професійних потреб.

Студент протягом навчання здобуває такі знання, як: значення фізичної культури в загальнокультурній та професійній підготовці; соціально-біологічні основи фізичної культури і спорту; основи законодавства України про фізичну культуру і спорт; вимоги до фізичної культури особистості людини. Також студент навчається основним правилам здорового способу життя та використовувати засоби фізичної культури для оптимізації працездатності.

Протягом навчального процесу студент набуває важливі практичні навички у сфері фізичної культури:

- навички проведення загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- професійно-прикладні навички фізичної підготовки у відповідності з умовами праці в обраній професії;
- технічні прийоми в обраному ним виді спорту;
- основи методики самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом свого організму.

Згідно положення про організацію фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах дисципліна *фізичне виховання* проводиться за такими навчальними секціями: *фізичне виховання, фізична реабілітація та спортивне виховання.*

Надані у методичному посібнику план-конспекти практичних занять розраховані на студентів першого курсу навчальної секції «*фізичне виховання*». Студенти відповідної навчальної секції при анкетуванні виявили бажання займатися в цій секції відповідними видами рухової активності, визначеними в навчальній та робочій програм з фізичного виховання. До навчальних груп навчальної секції фізичного виховання зараховують студентів, віднесених за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи. Заняття зі студентами навчальної секції фізичного виховання проводяться в навчальний час за розкладом занять зазначеної секції. Основними тематичними розділами фізичного виховання є: легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, бадмінтон). Безпосередньо на заняттях з фізичного виховання використовується сукупність видів фізичних вправ відповідно до навчальної та робочої програм.

1. КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

1.1. Конспекти практичних занять з бігу на короткі дистанції.

ПЛАН – КОНСПЕКТ №1

заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Формування рухових здібностей швидко-силової спрямованості.

Завдання заняття:

1. Вдосконалювати техніку бігу на короткі дистанції. Закріпити техніку виконання низького старту.
2. Розвивати вибухову силу.
3. Виховувати у студентів сміливість та рішучість.

Інвентар: свисток, секундомір.

Місце проведення: стадіон.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 19-21 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки.	2'	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів. Довідатися про самопочуття перед початком заняття.
2. Стрйові вправи: повороти та розвороти на місці; різні шикування на місці; повороти та розвороти у русі; різні шикування у русі.	4'	Звернути увагу на інтервали в шерензі та дистанції в колоні.
3. Різновиди ходьби: на носках; перекатом з п'яти на носок; на зовнішніх сторонах стоп; ходьба в напівприсіді; ходьба в присіді.	3'	
4. Біг (400-800м).	3-4'	Біг по першій доріжці. Темп бігу низький.
5. Гімнастичні вправи на місці.	5-6'	
а) В.п. – о.с., ліву руку убік, праву нути до плеча. На рахунок 1-2 – з напругоу нути до плеча ліву руку і розігнути праву. На хунок 3-4 – зміна положення рук.	8-10 разів	Руки в сторони прямі, спина пряма.
б) В. п. – о.с. На рахунок 1-2 – конувати коло лівою рукою вперед, правою кою назад. На рахунок 3-4 – круг правою	8-10 разів	

кою вперед, лівої назад.		
с) В.п. – упор лежачи, руки ширше плечей. На рахунок 1-2 – зігнути праву руку (ліва пряма). На рахунок 3-4 – розгинаючи праву зігнути ліву руку.	8-10 разів	
д) В.п. – о.с., руки на пояс. На рахунок 1 – випад вліво на зігнуту ногу, руки в сторони. На рахунок 2 – в.п. На рахунок 3 – випад вправо на зігнуту ногу, руки в сторони. На рахунок 4 – в.п.	8-10 разів	
е) В.п. – о.с. На рахунок 1 – присід, руки вперед. На рахунок 2 – в.п. На рахунок 3 – присід, руки вгору. На рахунок 4 – в.п.	8-10 разів	
6. Вправи спрямовані на підвищення еластичності зв'язок та м'язів	2'	
Основна частина – 49-53 хв.		
1. Спеціальні бігові вправи на короткі дистанції.	24'	
а) Біг з високим підніманням стегон з наступним переходом на звичайний біг.	3 рази ×25 м	
б) Біг стрибками з ноги на ногу з поступовим збільшенням темпу і переходом на звичайний біг.	3 рази ×25 м	
с) Біг дрібними, але швидкими і вільними кроками.	3 рази ×25 м	
д) Біг з прискоренням до максимальної швидкості та наступним переходом у вільний біг (по інерції).	3 рази ×30 м	
е) Змінний біг з декількома переходами від максимального темпу до бігу по інерції.	2 рази ×60 м	
2. Біг з ходу на 10-20 м із завданнями:	5-6'	
а) Виконувати бігові кроки якнайчастіше	3 рази	
б) Виконувати біг з найменшою кількістю кроків (на довжину кроку).	3 рази	
3. Закріплення техніки виконання низького старту.	10'	
а) Старт з різних вихідних положень: з положення стоячі зігнувшись; з упору лежачи зігнувшись; з упору стоячи на колінах; з упору стоячи на одному коліні (коліно махової ноги).	2 рази ×15 м	
б) Біг з високого старту	1 раз ×15 м	

с) Біг з низького старту (без сигналу та по сигналу викладача).	4 рази ×15 м	Звернути увагу на постановку стоп та на виконання правильного ритму рухів.
4. Біг на 60 м	5-6' 2 рази	Низький старт.
5. Вправи на відновлення дихання та пульсу.	5-7'	
Заклучна частина – 4-6 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання. Організований вихід з стадіону.	4-6'	

ПЛАН – КОНСПЕКТ №2

заняття з фізичного виховання

Мета заняття. Зміцнення м'язів нижніх кінцівок. Розвиток анаеробних можливостей.

Завдання заняття:

1. Вдосконалювати техніку спринтерського бігу. Закріпити техніку бігу по дистанції (по прямій).
2. Розвивати швидкісні якості.
3. Виховувати наполегливість та стриманість.

Інвентар: свисток, секундомір.

Місце проведення: стадіон.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 16-20 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки.	2'	
2. Ходьба в колоні по одному: на носках, руки вгору; на п'ятах, руки на поясі; у напівприсіду, руки на поясі; у присіді, руки на поясі; у присіді, повільно підніматися з положення напівприсіду, переходити на ходьбу, руки на поясі; ходьба, перехід на спортивну ходьбу, поступово прискорюючись, перехід на біг.	4'	Стежити за правильною поставою.
2. Біг (400-800м).	3-4'	Стежити за диханням.
3. Гімнастичні вправи в парах.	7-10'	
а) В.п – стоячи обличчям друг до друга, руки в	8-10 разів	

сторони, кисті рук з'єднати. На рахунок 1 – нахил вліво., на рахунок 2 – в.п., на рахунок 3 – нахил вправо, на рахунок 4 – в.п.		
б) В.п. – стоячи спиною друг до друга на відстані 40-50 см, ноги нарізно. На рахунок 1 – нахилитися вперед і торкнутися долонями, на рахунок 2 – в.п., на рахунок 3 – прогнутися руки вгору, торкнутися долонями, на рахунок 4 – в.п.	8-10 разів	
с) В.п. – стоячи спиною друг до друга на відстані 40-50 см. На рахунок 1 – поворот вліво, торкнутися долонями, на рахунок 2 – в.п., на рахунок 3-4 - теж вправо.	8-10 разів	
д) В.п. – стоячи спиною друг до друга, руки вгору, кисті з'єднати. На рахунок 1 – крок лівою ногою вперед у випад, прогнутися, на рахунок 2 – в.п., на рахунок 3-4 – теж правою.	8-10 разів	
е) В.п. – сидячи ноги нарізно спиною друг до друга, руки з'єднати в ліктьових суглобах. На рахунок 1 – нахил уперед, при цьому партнер вагою свого тіла давить зверху, на рахунок 2 – в.п., на рахунок 3-4 – так само в іншу сторону.	8-10 разів	
ф) В.п. – стоячи в парах на відстані витягнутої руки обличчям у потилицю. Перший виконує 12-14 стрибків, а другий злегка притримує його руками, надавлюючи на плечі.	2-3 рази	
Основна частина – 44-53 хв.		
1. Спеціальні фізичні вправи на вдосконалення техніки спринтерського бігу	30 - 33'	
а) Біг з високим підніманням стегон: стоячи на місці в положенні підпираючись на перила під різними кутами; на місці без підпирання, руки на поясі; з невеликим просуванням уперед, руки на поясі; стегно піднімається по горизонталі, а опорна нога в цей час повністю випрямляється; з «підкиданням» п'яти під стегно й одночасне піднімання коліна вгору.	2-3 рази	Опора здійснюється на перилах стадіону.
б) «Семенящий» біг: на місці з опорою; без опори; з повільним просуванням уперед.	2-3 рази	Слідкувати за прямолінійною постановки стіп і повним випрямленням ніг в колінних

		суглобах.
с) Оволодіння прямолінійним рухом: біг у «коридорі» (доріжці); біг по прямої лінії шириною 5-10 см, стопи ставляться в продовж лінії.	2-3 рази ×20м	Середній темп.
д) Стрибки з ноги на ногу: нога в момент відштовхування повністю випрямлена, а інша, зігнута в колінному суглобі, виноситься вперед вгору; стрибки з ноги на ногу з переходом на біг по дистанції.	3 рази ×20м	Звернути увагу на правильне положення ніг після відштовхування і наступного за цим польоту (тулуб утримується вертикально, з невеликим нахилом уперед).
е) Біг на прямих ногах (вправа «ножиці») за рахунок згинання і розгинання ніг у гомілковостопних суглобах.	3 рази ×20м	Середній темп. Просування вперед при мінімальному згинанні ноги в колінному суглобі.
ф) Біг на відстань 15-20 м з високим підніманням стегон – перехід на біг з ноги на ногу на відстань 10-15 м – перехід на біг по дистанції 20-30 м.	2-3 рази	Середній-максимальний темп.
г) Біг у низькому темпі з постановкою стоп на передню частину, зі збільшенням швидкості за сигналом.	2-3 рази ×30м	Низький-середній темп.
h) Біг з прискоренням. Швидкість збільшується доти, поки не настає скованість рухів і порушується правильна їх структура.	2-3 рази	Середній-максимальний темп.
2. Ходьба (відновлення)	2-4'	
3. Біг на короткі дистанції: біг 30 м з ходу, біг 60 м, 100м.	10-12' 1 раз	Максимальний темп.
4. Вправи на відновлення дихання та ЧСС.	2-4'	
Заключна частина – 5-7 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання. Організований вихід з стадіону.	5-7'	

ПЛАН – КОНСПЕКТ №3

заняття з фізичного виховання

Мета заняття. Розвиток швидкісних та силових можливостей (вибухова сила).

Завдання заняття:

1. Закріпити техніку виконання низького старту.
2. Розвивати вибухову силу.
3. Виховувати у студентів рішучість та швидкість реакції.

Інвентар: свисток, секундомір.

Місце проведення: стадіон.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20-24 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки.	2'	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів. Довідатися про самопочуття перед початком заняття.
2. Стройові вправи: повороти та розвороти на місці; різні перестроювання на місці; повороти та розвороти у русі; різні перестроювання у русі.	4'	Звернути увагу на інтервали в шерензі та дистанції в колоні.
3. Різновиду ходьби: на носках; перекатом з п'яти на носок; на зовнішній сторонах стоп; ходьба в напівприсіді; ходьба в присядці.	3'	
4. Біг (400-800м).	3-5'	Біг по першій доріжці. Темп низький.
5. Гімнастичні вправи на місці.	5-6'	
а) В.п. – о. с., руки на пояс. На рахунок 1 – здійснитися на носки, вдих. На рахунок 2 – опуститися на п'яти, видих.	8-10 разів	
б) В.п. – випад правою ногою вперед, руки на пояс. На рахунок 1-3 – пружинисті погойдування на правій нозі. На рахунок 4 – поворот. На рахунок 5-7 – пружинисті погойдування на лівій нозі. На рахунок 8 – в.п.	8-10 разів	
с) В.п. – о. с., руки на пояс. На рахунок 1-8 – кругові рухи у правому гомілковостопному	5-6 разів	

суглобі. На рахунок 9-16 – теж другою ногою.		
d) В.п. – о. с., руки на пояс. 4 кругові обертання правою ногою в тазостегновому суглобі. 4 кругові обертання лівою ногою в тазостегновому суглобі.	5-6 разів	
e) В.п. – присід на праву, ліву убік на п'яту. На рахунок 1 – перенос ваги тіла на ліву. На рахунок 2 – в.п.	5-6 разів	
f) В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. На рахунок 1-3 пружинисті нахили вперед, руками намагатися торкнутися підлоги. На рахунок 4 – в.п.	5-6 разів	
g) В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. На рахунок 1 – нахил уперед, правою рукою торкнутися носка лівої ноги. На рахунок 2 – в.п. На рахунок 3 – нахил уперед, лівою рукою торкнутися носка правої ноги. На рахунок 4 – в.п.	5-6 разів	
h) В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. На рахунок 1-4 – кругові обертання тулубом вправо. На рахунок 5-8 – теж уліво.	5-6 разів	
i) В.п. – о. с., руки в сторони, кисті вгору. На рахунок 1 – кисті вниз. На рахунок 2 – в.п.		
j) В.п. – стійка ноги нарізно. На рахунок 1-8 – кругові обертання руками вперед. На рахунок 9-16 – теж назад.	5-6 разів	
6. Стретчінг	3-4'	
Основна частина – 42-50 хв.		
1. Спеціальні бігові вправи на короткі дистанції.	20-25'	
a) Біг на відстань 15-20 м з високим підніманням стегна з наступним переходом на вільний біг.	3 рази	
b) Біг стрибками з ноги на ногу з поступовим збільшенням темпу і переходом на вільний біг (20-30 м).	3 рази	
c) Біг дрібними, але швидкими і вільними кроками на відстань 15-20 м. Те ж (30-40 м) з переходом на вільний біг.	3 рази	
d) Біг з прискоренням до максимальної швидкості та наступним переходом у вільний біг (по інерції) (30-40 м).	3 рази	

е) Змінний біг з декількома переходами від максимального темпу до бігу по інерції (60-80 м).	3 рази	
ф) Біг з ходу на 10-20 м із завданнями: виконувати бігові кроки якнайчастіше; виконувати біг з найменшою кількістю кроків (на довжину кроку).	3 рази	
2. Закріплення техніки виконання низького старту.	15-16'	
а) Старт з різних вихідних положень: з положення стоячі зігнувшись; з упору лежачи зігнувшись; з упору стоячи на колінах; з упору стоячи на одному коліні (махової ноги).	3 рази	Після старту студенти пробігають 5-10 м.
б) Стояти на сильно зігнутої точковій нозі, тулуб горизонтально, іншу ногу (пряму) відвести назад. Руки напівзігнуті, одна попереду, інша позаду. Із цього положення почати біг, зберігаючи горизонтальне положення тулуба як можна довше.	3 рази	Після старту студенти пробігають 5-10 м.
с) Низький старт: біг з низького старту (без сигналу та по сигналу викладача); змінювати статичні положення під час старту за командами – «На старт!» та «Увага!»; біг з низького старту по сигналу (команда: «Марш!»).	3 рази	Після старту студенти пробігають 5-10 м. Положення після команди – «Увага!» зберігати нерухомо 2-3 с.
3. Біг на 100м.	5-6'	
4. Вправи на відновлення дихання та пульсу.	2-3'	
Заклучна частина – 4-6 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання. Організований вихід з стадіону.	4-6'	

ПЛАН – КОНСПЕКТ №4

заняття з фізичного виховання

Мета заняття. Зміцнення м'язів нижніх кінцівок. Розвиток швидкісних якостей.

Завдання заняття:

1. Вдосконалювати техніку бігу на 60 м.
2. Розвивати швидкісні якості.
3. Виховувати в студентах почуття здорового суперництва, спортивного азарту.

Інвентар: свисток, секундомір.

Місце проведення: стадіон.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 17-24 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття. Інструктаж з техніки безпеки.	2'	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів.
2. Різновиди ходьби: ходьба у швидкому темпі на місці з високим підніманням стегон; ходьба на місці в середньому темпі, широко розмахуючи руками.	2'	
3. Біг у повільному темпі (400-800 м).	3-5'	
4. Комплекс загально розвиваючих вправ.	10-15'	
а) Вправи для м'язів шиї: нахили голови вправо та вліво; нахили голови вперед та назад; обертання головою; повороти голови вліво і вправо.	5-6 разів	
б) Вправи для м'язів рук: стоячи, ноги на ширині плечей, обертання руками в плечових суглобах; стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони, обертання руками в ліктьових суглобах; стоячи, ноги на ширині плечей, руки вперед і у сторони, обертання кистями; стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони, на рахунок 1 – ривок руками вперед, обхопивши лопатки; на рахунок 2 –	8-10 разів	

ривки руками назад; стоячи, ноги на ширині плечей, на рахунок 1 – ривок руками вгору назад, на рахунок 2 – ривки руками вниз.		
с) Вправи для м'язів тулубу. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі (можна за головою): нахили тулубу в сторони; повороти тулубу в сторони; нахили тулубу вперед, торкаючись руками стоп або підлоги; обертання тулубом; обертання тазом (голова нерухома). Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони, нахили тулуба по черзі до правої та лівої ноги, торкаючись руками стопи.	8-10 разів	
Основна частина – 39-50 хв.		
1. Спеціальні бігові вправи на короткі дистанції.	20-25'	
а) Біг з високим підніманням стегон: стоячи на місці в положенні підпираючись на перила під різними кутами; на місці без підпирання, руки на поясі; з невеликим просуванням уперед, руки на поясі; стегно піднімається по горизонталі, а опорна нога в цей час повністю випрямляється; з «підкиданням» п'яти під стегно й одночасне піднімання коліна вгору.	2-3 рази	Опора здійснюється на перилах стадіону.
б) «Семенящий» біг: на місці з опорою; без опори; з повільним просуванням уперед.	2-3 рази	Слідкувати за прямолінійною постановки стіп і повним випрямленням ніг.
с) Оволодіння прямолінійним рухом: біг у «коридорі» (доріжці); біг по прямої лінії шириною 5-10 см, стопи ставляться в продовж лінії.	2-3 рази ×20м	Середній темп.
д) Стрибки з ноги на ногу: нога в момент відштовхування повністю випрямлена, а інша, зігнута в колінному суглобі, виноситься вперед вгору; стрибки з ноги на ногу з переходом на біг по дистанції.	3 рази ×20м	Звернути увагу на правильне положення ніг після відштовхування

		і наступного за цим польоту.
е) Біг на прямих ногах (вправа «ножиці») за рахунок згинання і розгинання ніг у гомілковостопних суглобах.	3 рази ×20м	Середній темп. Просування вперед при мінімальному згинанні ноги в колінному суглобі.
ф) Біг на відстань 15-20 м з високим підніманням стегон – перехід на біг з ноги на ногу на відстань 10-15 м – перехід на біг по дистанції 20-30 м.	2-3 рази	Середній-максимальний темп.
г) Біг у низькому темпі з постановкою стоп на передню частину, зі збільшенням швидкості за сигналом.	2-3 рази ×30м	Низький-середній темп.
h) Біг з прискоренням. Швидкість збільшується доти, поки не наступає скованість рухів і порушується правильна їх структура.	2-3 рази	Середній-максимальний темп.
2. Човниковий біг 4×9 м	4-5' 2 рази	Максимальний темп.
3. Біг на 60 м.	5-7' 2 рази	Максимальний темп.
4. Відновлення функціонального стану: вправи на відновлення дихання, пульсу.	2-3'	
5. Стретчінг: вправи на розтягування м'язів ніг та тулубу.	8-10'	
Заклучна частина – 4-6 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання. Організований вихід з стадіону.	4-6'	

1.2. Конспекти практичних занять з бігу на середні дистанції.

ПЛАН – КОНСПЕКТ №1

заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Збагачення рухового досвіду фізичними вправами на витривалість.

Завдання заняття:

1. Інструктаж з техніки безпеки на заняттях по легкій атлетиці на стадіоні.
2. Вдосконалювати техніку бігу на середні дистанції. Закріпити техніку виконання високого старту.
3. Розвивати швидкісну витривалість.
4. Виховувати морально-вольові якості. Сприяти формуванню і зміцненню правильної постави.

Інвентар: свисток, секундомір.

Місце проведення: стадіон.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 21-25 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття.	2'	Фронтальне розташування студентів. Звернути увагу на готовність студентів до заняття.
2. Інструктаж з техніки безпеки.	5'	
3. Стройові вправи в русі.	2'	
4. Ходьба та її різновиди: ходьба на носках; ходьба на п'ятах; ходьба в напівприсіді; ходьба в присіді; стрибки вгору на кожен крок.	3'	Стежити за поставою, при ходьбі в напівприсіді.
5. Біг (розминка) у повільному темпі.	3-5' 400-800 м	
6. Гімнастичні вправи на місці.	7-8'	
В.п. – стійка ноги нарізно, руки опущені,	15-20 разів	Максимальна

нахили голови вперед та назад, нахили голови вправо-вліво; в.п. – о.с., кругові рухи руками вперед, кругові рухи руками назад; в.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, кругові рухи тулубом вправо-вліво; в.п. – о.с., руки на поясі, кругові рухи тазом; в.п. – о.с. кругові рухи в колінних суглобах, кругові рухи в гомілковостопних суглобах.		амплітуда руху.
Основна частина 41-49 хв.		
1. Спеціальні бігові вправи.	15-17'	
а) Біг з високим підніманням стегон (максимальна частота роботи ніг, бігти вільно); Біг зі згинанням гомілок; стрибки з ноги на ногу (при штовханні нога повністю випрямляється, а махова нога згинається в коліні та активно підіймається вперед-вгору); біг з прямими ногами; вправа «лезгинка», виконується правою та лівою стороною тулубу; в.п. – упор присівши спереду, вистрибування вгору, вправа «жабка»; біг в середньому темпі (руки вільно опущені); прискорення.	2 рази ×25 м	Звернути увагу на техніку виконання.
б) Перемінний біг по 30 м: біг у повільному темпі; набирання швидкості (поступове нарощування швидкості); біг по інерції; біг у повільному темпі.	2 рази	Стежити за постановкою стоп і положенням тулуба. Зберігати правильну структуру руху. Коротко повідомити про помилки, які були допущені під час бігу.
2. Ходьба (довільне відновлення), вимірювання ЧСС за 30 с.	1-3'	
3. Вправи на гнучкість: в.п. – о.с., пружні нахили вперед; в.п. – стоячи, ноги нарізно, нахили назад до торкання руками п'яток; в.п. – широкий випад вперед, виконати трикратні	10-15' 8-10 разів	Виконувати з максимальною амплітудою.

пружні погойдування з наступною зміною положення ніг стрибком; в.п. – встати правим або лівим боком до опори, держатися за неї руками, фронтальні махи правою (лівою) ногою в сторони; в.п. – встати правим або лівим боком до опори, махи правою (лівою) ногою вперед-назад.		
4. Закріплення техніки виконання високого старту.	2-3'	
а) В.п. – сильніша нога і протилежна їй рука спереду, махова нога та інша рука позаду. Імітація рухів при відштовхуванні на місці.	5-6 разів	
б) В.п. – високий старт. Виставивши вперед найсильнішу ногу. Руки напівзігнуті в ліктьових суглобах, одна попереду іншої.	5-6 разів	У в.п. відразу ж сильно нахилити тулуб уперед. Потім по команді "Марш!" пробігти 10-15 м.
5. Біг 1000м.	5-8'	Перші 500м біг у середньому темпі. Заключну частину дистанції (500м) студенти пробігають в більш високому темпі.
6. Вправи на відновлення дихання.	2-3'	
Заключна частина – 4-6 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання. Організований вихід з стадіону.	4-6'	

ПЛАН – КОНСПЕКТ №2
заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Розвиток аеробних можливостей. Зміцнення фізичного здоров'я за допомогою бігу на середні дистанції.

Завдання заняття:

1. Вдосконалювати техніку бігу на середні дистанції.
Закріпити техніку бігу на віражах.
2. Розвивати загальну витривалість.
3. Виховувати відповідальне ставлення до стану свого фізичного здоров'я.

Інвентар: свисток, секундомір.

Місце проведення: стадіон .

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 21-24 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки.	2'	Фронтальне розташування студентів.
2. Ходьба та її різновиди.	2'	
3. Біг (розминка) у повільному темпі.	4-5'	
4. Гімнастичні вправи на місці.	7-8'	
а) В.п. – широка стійка ноги нарізно. На рахунок 1-3 виконувати нахили тулуба вперед, на рахунок 4 – в.п.	8-10 разів	Ноги в колінах не згинати.
б) В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки за голову. На рахунок 1-3 нахили вліво, на рахунок 4 – в.п. Те ж вправо.	8-10 разів	Нахили виконувати плавно, без затримки подиху.
с) В.п. – широкий випад лівою ногою вперед, права – позаду пряма. Ступні паралельні, руки впираються долонями на коліно лівої ноги. Пружні погойдування на ногах униз і вгору, не згинаючи правої ноги. Зміна в.п. стрибком.	8-10 разів	Тулуб тримати прямо.
д) В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, тулуб злегка нахилено вперед. Рухи руками за 15 с, як при бігові.	8-10 разів	Поступове зростання темпу рухів руками.
Стретчингові вправи.	6-7'	Акцент на розтягування. біцепсу та квадрицепсу

		стегон та гомількових м'язів.
Основна частина – 40-50 хв.		
1. Спеціальні бігові вправи:біг з високим підніманням стегон; біг зі згинанням гомілок; стрибки з ноги на ногу (при штовханні нога повністю випрямляється, а махова нога згинається в коліні та активно підіймається вперед-вгору); біг з прямими ногами; вправа «лезгинка», виконується правою та лівою стороною тулубу; біг випадками; прискорення.	15-16' 3рази ×25 м	
2. Ходьба (відновлення). ЧСС за 30 с.	1-2'	
3. Вдосконалення техніки виконання високого старту: в.п. – високий старт. Стартовий розбіг по команді «Марш».	1-2'	
4. Закріплення техніки бігу на віражах; біг по дузі по першій доріжці; біг по дузі по другий доріжці; біг по дузі по четвертій доріжці; біг в максимальному темпі по першій доріжці.	6-8' 2 рази ×100 м	Стежити за відповідним положенням тулуба при бігу по дузі. Зберігати правильну структуру руху. Коротко повідомити про помилки, які були допущені під час бігу.
5. Біг 2000м (перші 800м біг у повільному темпі, потім середину дистанції студенти пробігають у середньому темпі (від 800м до 1600м), заключну частину дистанції (400м) студенти пробігають у повільному темпі).	8-10'	
6. Вправи на відновлення дихання.	1-2'	
7. Біг 1500 м.	8-10'	Середній темп.
Заклучна частина – 4-6 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.Організований вихід з стадіону.	4-6'	

ПЛАН – КОНСПЕКТ №3
заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Розвиток витривалості.

Завдання заняття:

1. Вдосконалювати техніку та тактику бігу на середні дистанції.
2. Розвивати аеробні можливості.
3. Виховувати вольові якості .

Інвентар: свисток, секундомір.

Місце проведення: стадіон .

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20-24 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки.	2'	Фронтальне розташування студентів.
2. Ходьба та її різновиди.	2'	
3. Біг (розминка) у повільному темпі.	4-5'	
4. Комплекс ЗРВ: біг з високим підніманням стегон;біг зі згинанням гомілок;стрибки на правій нозі;біг змійкою;стрибки на лівій нозі; вправа «лезгинка».	4-5'	
5. Гра п'ятнашки. Гра проводиться у не зайнятому секторі стадіону.	8-10'	
Основна частина – 36-46 хв.		
1. Вдосконалення високого старту: виконання команд «на старт!», «увага!», «марш!»	1-2'	
2. Провести триборство: біг 30 метрів; стрибок у довжину з місця; вис на зігнутих руках на перекладині.	16-18'	Переможець визначається по сумі місць.
3. Біг 2000 м.	9-12'	Повільний-середній темп
4. Відновлення дихальної та серцево-судинної систем. Стретчінг.	4-6'	
5.Норматив з фізичної підготовленості – біг 1000 м.	5-6'	
6. Вправи на відновлення дихання.	1-2'	
Заклучна частина – 7-10 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання. Організований вихід з стадіону.	7-10'	

1.3. Конспекти практичних занять зі стрибків у довжину з розбігу

ПЛАН – КОНСПЕКТ №1

заняття з фізичного виховання

Мета заняття. Зміцнення м'язів нижніх кінцівок. Розвиток вибухової сили.

Завдання заняття:

1. Вдосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу способом зігнувши ноги.
2. Розвивати рухово-координаційні та силові якості.
3. Виховувати вольові якості.

Інвентар: свисток, секундомір.

Місце проведення: стадіон.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 11-14 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття. Інструктаж з техніки безпеки.	2'	Фронтальне розташування студентів.
2. Ходьба із прискоренням і біг у повільному темпі.	4-5'	
3. Загальнорозвиваючі вправи: нахили вперед (8-10 разів), у сторони (8-10 разів), присідання на обох ногах (20-25 разів), випади вперед (10-15 разів), махи ногами (10 разів), підскоки на місці (20-25 разів).	2-3'	
4. Бігові та стрибкові вправи: біг із закиданням гомілок назад; біг з високим підняттям стегон; «семенящий» біг; багаторазові стрибки з однієї ноги на іншу; стрибки на одній нозі, потім на іншій; стрибки на 2 ногах; стрибки з повного присіду; прискорення.	3-4' 2 рази	
Основна частина – 47-60 хв.		
1. Рухові ігри.	16-20'	
а) «Командний швидкісний біг». Основна мета – перевірка вміння бігати з рівномірною швидкістю. Організація – групу розділяють на дві команди (на білі та чорні). Студентам повідомляють, на яку дистанцію буде проводитися біг, і вказують час, за який вони повинні її пробігти. Варіанти: дистанція 800 м та час 4 хв; дистанція 400 м та час 2 хв; 100 м та час 20 с. Студентів знайомлять із місцем старту	2-3 рази	За сигналом викладача дається спочатку старт одній команді та після того, як вона закінчила біг, стартує друга команда.

і фінішу. Після фінішування всією командою оголошується час. Для визначення команди-переможця потрібно знайти різницю між запланованим і показним результатом.		
б)«Командний човниковий біг». Основна мета – виховання засвоєння техніки старту та розвиток швидкості. Організація – розмічаються дві стартові лінії на відстані 20-30 метрів одна від одної. Дві команди, поділившись на дві половини (у кожній половині повинна бути однакова кількість гравців), вибудовуються за лінію старту в колону по одному. Одна половина команди знаходиться біля однієї лінії, друга за другою стартовою лінією. Проведення – за сигналом стартують перші номери, які біжать до других номерів і торкаються їх рукою. Торкання рукою є командою для бігу другим номерам, які біжать до третіх номерів, треті до четвертих і т.п. Виграє команда, що першою зайняла свої початкові місця.	2-3 рази	Гравці приймають низький або високий старт.
2. Спеціальні фізичні вправи для стрибків у довжину з розбігу.	16-20'	
Стрибки на правій нозі на місці та із просуванням;стрибки на лівій нозі на місці та із просуванням;стрибки на двох ногах на місці та із просуванням; підскоки; ходьба перекатом з п'яти на носок з наступним стрибком; підскоки з махом ногою і руками; стрибки приставними кроками;стрибки з ноги на ногу, з виносом стегна вперед;стрибки на одній нозі через лінію;стрибки на двох ногах через лінію;підстрибування на лінію на одній і двох ногах;стрибки на місці з різною висотою підскоку;стрибки на місці з різною висотою підскоку й змахом руками;стрибки з поворотом на 90, 180, 360°; стрибки ноги нарізно, ноги разом.	5-7 разів	Середній темп.
3. Ходьба (відновлення).	3'	
4. Стрибки в довжину з розбігу способом зігнув ноги.	10-15' 2-3 рази	
5. Вправи на відновлення дихання та ЧСС.	2'	
Заключна частина – 4-6 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання. Вихід з стадіону.	4-6'	

ПЛАН – КОНСПЕКТ №2
заняття з фізичного виховання

Мета заняття. Зміцнення м'язів ніг та тулуба. Розвиток швидкісно-силових можливостей.

Завдання заняття:

1. Вдосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу способом зігнувши ноги.
2. Розвивати швидкісні та силові якості.
3. Виховувати морально-вольові якості.

Інвентар: свисток, секундомір.

Місце проведення: стадіон.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 10-12 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття. Інструктаж з техніки безпеки.	2'	Фронтальне розташування студентів.
2. Ходьба у швидкому темпі з переходом на повільний біг – 400-800 м.	4-5'	
3. Підготовчі вправи для м'язів рук, ніг, тулуба, на розтягування, силу і гнучкість.	4-5'	
Основна частина – 47-62 хв.		
1. Спеціальні вправи стрибкуна.	35-40'	
а) Підскоки на правій і лівій нозі по черзі з просуванням вперед і круговими рухами рук вперед і назад.	2 рази ×25 м	
б) Підскоки на двох ногах, згинаючи ноги в польоті вперед (на перший рахунок) колінами до грудей і назад (на другий рахунок) прогнувшись.	9-10 разів	Виконувати з опорою руками на перила
с) Підскоки на двох ногах з просуванням вперед у присіді, ноги на ширині плечей, руки вільно.	9-10 разів	
д) Підскоки на двох ногах з просуванням вперед в положенні широкого випаду, зміна ніг проводиться в повітрі.	9-10 разів	
е) Підскоки на двох ногах зі згинанням прямих ніг вперед («складаючись» у польоті).	5-6 разів	
ф) Теж вправу, але при згинанні ніг у польоті розвести їх в сторони.	5-6 разів	
г) Підскоки на двох ногах з поворотами вліво і вправо на 180°, потім на 360°.	9-10 разів	
h) Підскоки зі зміною ніг: в.п. – стоячи на правій	9-10 разів	

нозі, ліва позаду; 1 – підскок на правій нозі, ліву – вперед; 2 – підскок на правій нозі з приземленням на ліву, права – назад (вільно); 3-4 – теж на лівій нозі.		
і) В.п. – основна стійка, підскоки з присіданням і почерговим винесенням лівої і правої ніг вперед при випрямленні («присядка»).	9-10 разів	
й) Стрибки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей і просуванням вперед. Стежити за правильним положенням тулуба, роботою ніг тощо.	9-10 разів	
к) Підскоки на одній нозі з махом вільною ногою вперед-назад.	9-10 разів	
л) Підскоки на одній нозі в положенні нахилу тулуба вперед, вільна нога зігнута назад («ластівка»).	9-10 разів	
м) Прискорення стрибками на відстань 20 м на одній нозі з підтягуванням коліна цієї ноги до грудей і махами вільної ноги вперед-назад.	5-6 разів	
п) Стрибки з відштовхуванням двома ногами, з широким розведенням ніг у польоті в передньо-задньому напрямку, з почерговим виносом вперед лівої і правої ноги.	9-10 разів	
о) Стрибки з ноги на ногу в «кроці» (на відстань 60 м).	9-10 разів	Виконувати з прискоренням.
р) Те ж вправу, але з приземленням в сторони.	5-6 разів	
q) Стрибки з ноги на ногу схрещені.	9-10 разів	
г) Стрибки «кроком», штовхаючись (акцентуючи поштовх) тільки лівою ногою, потім тільки правою.	9-10 разів	Зовні вправа виглядає, як біг кульгаючи.
с) Стрибки з польотом у «кроці» через два бігових кроки на третій – стрибок. Стрибок проводиться лівою і правою ногою по черзі з приземленням на винесену вперед ногу.	5-6 разів	
2. Ходьба (відновлення).	3'	
3. Стрибки в довжину з розбігу способом зігнув ноги.	15-20' 2-3 рази	
4. Вправи на відновлення дихання та ЧСС.	2'	
Заклучна частина – 4-6 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання. Організований вихід з стадіону.	4-6'	

2. КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

2.1. Конспекти практичних занять з баскетболу.

ПЛАН – КОНСПЕКТ №1 заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять баскетболом.

Завдання заняття:

1. Вдосконалювати техніку виконання основних елементів гри: ведень м'яча, передач, зупинок, кидків.
2. Розвивати координаційні здібності.
3. Виховувати морально-вольові якості.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, гімнастичні стільці.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 12-14 хв.		
1. Організаційна частина. Інструктаж з техніки безпеки.	2'	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів.
2. Вправи в русі, у ходьбі: руки в сторони, вгору, вперед, вниз; рука ліва вгору права вниз; ходьба на всій ступні, на носках, на п'ятах, на зовнішній сторонах стіп, на внутрішніх; приставним кроком правим боком, лівим; біг спиною вперед; ходьба, вправи на відновлення подиху; підготовчі вправи з м'ячем в русі (перекладання б/б м'яча із правої руки в ліву; підкидання вгору та ловля м'яча з хлопками; жонгливання навколо тулуба; перекладання м'яча «вісімкою» навколо гомілок ніг).	10-12'	Темп повільний.
Основна частина – 58-60 хв.		
1. Рухова гра «День і ніч».	10'	
Зміст: гравці двох команд становляться спиною друг до друга (одна команда «День», інша «Ніч»). Викладач на вибір називає будь-		Виграє та команда, яка за менших час

яку команду (наприклад «Ніч»), гравці цієї команди доганяють іншу команду та намагаються доторкнутися до їх гравця.		піймала всіх суперників.
2. Техніка виконання передачі м'яча від грудей.	15'	
а) Ловля та передача б/б м'яча двома руками від грудей у парах на місці.	8-10 разів	
б) Теж саме але з відскоком від підлоги.	8-10 разів	
с) Ловля і передача б/б м'яча в парах.	8-10 разів	
д) переміщаючись приставними кроками по залі.	8-10 разів	
е) Теж саме але з відскоком від підлоги.	8-10 разів	
ф) Передачі м'яча в колонах на швидкість.	8-10 разів	
г) Ведення - передача - прийом м'яча - кидок у кільце в русі.	8-10 разів	
3. Естафетні завдання з бігом і веденням б/б м'яча та передачею.	10'	
а) Подолання дистанції з веденням, ловлею і передачею м'яча.	8-10 разів	
б) Ведення - передача м'яча и обходження пасивного захисника.	8-10 разів	
4. Виконання штрафних кидків.	5'	
5. Потрійний стрибок з місця.	5'	
6. Збирання інвентарю, розподіл на команди. Тренувальна гра.	12-15'	
Заключна частина – 4-6 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.	4-6'	

ПЛАН – КОНСПЕКТ №2
заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Розвиток в студентської молоді інтересу і мотивації до занять баскетболом.

Завдання заняття:

1. Вдосконалювати техніку виконання основних елементів гри: передач, зупинок, кидків та ведень м'яча.
2. Розвивати координацію рухів та швидкісну витривалість.
3. Виховувати рішучість та оперативне мислення.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 16-20 хв.		
1. Оголошення завдань заняття.	1'	Звернути увагу на спортивну форму.
2. Розминка.	15-19'	
а) Ходьба: звичайна; перекатами з п'яти на носок; у напівприсіді; швидка.		Руки на пояс, дивитися вперед.
б) Біг: без завдання; по діагоналі спортивної зали з підскіками; без завдання; схресним кроком правим боком; схресним кроком лівим боком; без завдання; змійкою приставним кроком лівим і правим боком; без завдання; по діагоналі спортивної зали із прискоренням; без завдання; змійкою спиною вперед; без завдання; біг у повільному темпі.		Дистанція 2 кроки.
с) Ходьба: звичайна.		Після бігу відновлювати подих.
д) Загально-розвиваючі вправи: Впр.1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в замку перед грудьми 1-16-обертання кистями. Впр.2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки схресно в замку вперед. 1 – згинаючи руки		

до грудей, витягнути їх уперед. 2 – в.п. 3 – теж, що 1. 4 – в.п. Впр.3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в замку перед грудьми, долонями до себе. 1 – руки вперед, долонями назовні. 2 – в.п. 3 – руки вгору, долонями назовні. 4 – в.п. Впр.4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в замку вгору, долонями назовні. 1-3-пружні нахили вліво. 4 – в.п. 5-7 – пружні нахили вправо. 8 – в.п. Впр.5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в замку знизу. 1 – руки вгору долонями назовні. 2-3 – пружинний нахил вперед, долонями назовні. 4 – в.п. Впр.6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в замку вперед, долонями назовні. 1-3 – пружинний поворот вліво. 4 – в.п. 5-7 – пружинний поворот вправо. 8 – в.п. Впр.7. В.п. – о.с., руки в замку внизу. 1 – випад лівою вперед, руки вгору долонями назовні. 2 – в.п. 3 – теж, що 1, але випад правої. 4 – в.п. Впр.8. В.п. – теж, що у впр.7. 1 – випад вліво, руки вперед долонями назовні. 2 – в.п. 3 – теж, що 1, але випад вправо. 4 – в.п. Впр.9. В.п. – ноги нарізно. Стрибки: 1 – ноги схресно, ліва рука на поясі. 2 – ноги нарізно, права рука на поясі. 3 – ноги схресно, права рука на плечі. 4 – ноги нарізно, ліва рука на плечі. 5 – ноги схресно, ліва рука вгору. 6 – ноги нарізно, права рука вгору. 7 – ноги схресно, ліва рука вниз. 8 – в.п.		
Основна частина – 51-55 хв.		
1. Колове тренування з елементами баскетболу: пояснення завдання, одержання інвентарю.	13-15'	Після закінчення часу на виконання

		вправ, перехід до наступної станції.
а) Навчання ведення м'яча по змійці: обличчям вперед, приставним кроком, спиною вперед.		
б) Виконання штрафного кидку.		
с) Удосконалювання передач: двома руками від грудей, однієї від плеча, з відскоком від підлоги.		
д) Навчання зупинки у два кроки з кидком у кошик.		
2. Колове тренування з елементами баскетболу: пояснення завдання, одержання інвентарю.	13-15'	
а) Навчання ведення без зорового контролю по прямій: із просуванням вперед та назад.		
б) Жонглювання м'ячем.		
с) Згинання й розгинання рук в упорі лежачи: дівчата від гімнастичного стільця, хлопці від підлоги.		
д) Стрибки через скакалку на двох ногах.		
3. Виконання штрафних кидків. Потрійний стрибок з місця.	10'	
4. Збирання інвентарю, розподіл на команди. Навчальна гра.	15'	Дотримуватись правил гри.
Заключна частина – 4-5 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.	4-5'	

2.2. Конспекти практичних занять з волейболу.

ПЛАН – КОНСПЕКТ №1 заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Розвиток в студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

1. Вдосконалювати техніку виконання прийому м'яча зверху двома руками та верхньої прямої подачі.
2. Розвивати координаційні можливості та вибухову силу.
3. Виховувати морально-вольові якості.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 13-16 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки.	1'	Звернути увагу на спортивну форму.
2. Розминка.	12-15'	Темп середній.
Біг – 5 кіл по залі. Потім біг, згинаючи ноги назад; присідання; біг зі згинанням ніг; нахили вперед; біг приставними кроками; віджимання в упорі лежачи; біг з високим підйоманням стегон; - упор лежачи - упор присівши і з упору присівши - вистрибування вгору; у низькій стійці стрибком торкнутися підлоги ліворуч - праворуч; упор присівши - упор лежачи - 10 разів; прискорення-15 м, назад – біг у повільному темпі; вистрибування з низького присіду - 20 разів; прискорення (15м); біг спиною вперед (15м); з в.п. лежачи на спині прямими ногами торкнутися опори за головою; з положення лежачи на спині нахили вперед з торканням пальців ступень; вправи на гнучкість; вправи на розслаблення.		
Основна частина – 46-59 хв.		
1. Техніка прийому м'яча зверху двома руками.	8-10'	Розташування студентів під час виконання спеціальних вправ.
а) Показ техніки виконання передачі.	3-5 разів	
б) Імітація передачі м'яча – 10 кидків над головою; імітація передачі м'яча – кидки партнерові.	10-15разів	

с) 3 високої стійки виконати 8-10 передач над собою. Потім 1 передачу над собою 1 передачу партнерові.	10-15 разів	OOOO OOOO
д) 3 високої стійки виконати передачу партнерові на встати в кінець його колони.	10-15 разів	OOOO OOOO
2. Техніка верхньої прямої подачі.	8-10'	
а) Показ техніки виконання верхньої прямої подачі.	3-4 рази	OOOO OOOO
б) Імітація подачі без м'яча. Імітація подачі, м'яч не випускаючи з рук. Імітація подачі з підкиданням м'яча над собою.	10-15 разів	
с) Виконання подачі з 6 метрів. Виконання подачі з 9 метрів.	10-15 разів	
3. Рухова гра при навчанні передачам м'яча зверху двома руками «Точна передача».	10-13'	Кожне коло складається з 10-12 гравців. Перемагає команда, що допустила менше падінь м'яча.
Студенти розташовуються колами, у середині якого 1-3 гравці що водять; переміщаючись приставними кроками по колу, необхідно зупинитися та точно повернути м'яч передачею гравцю в центрі кола.		
4. Рухова гра при навчанні передачам м'яча зверху двома руками «М'яч у повітрі».	10-12'	Перемагає команда, що допустила менше падінь м'яча.
Команда студентів у двох колонах по 5-7 чоловік розташовуються з обох сторін сітки на відстані 2 метрів, передача виконується через сітку партнерові.		
5. Рухова гра при навчанні передачам м'яча зверху двома руками «Волейбол без подач».	10-12'	
Дві команди, по 4-6 чоловік у кожній, стають на площадку з обох сторін сітки; викладачі збирають всі м'ячі до місця, де перебуває суддя; м'яч викидається на одну сторону площадки, де його приймають і посилають на іншу сторону площадки. Після втрати м'яча однієї з команд на їхню сторону викидають черговий м'яч; виграє команда, що мала менше втрат м'яча.		
6. Вправи на відновлення дихання та ЧСС.	2'	
Заключна частина – 4-6 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.	4-6'	

ПЛАН – КОНСПЕКТ №2
заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Розвиток в студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

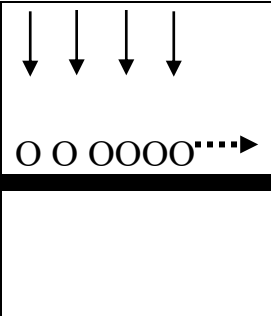
1. Вдосконалення техніки виконання прийому м'яча знизу двома руками та прямого нападаючого удару.
2. Розвивати динамічну координацію та вибухову силу.
3. Виховувати рішучість та оперативне мислення.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка, гімнастичні стільці.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 18-21 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття.	1'	
2. Розминка.	17-20'	
Біг – 5 кіл по залі; Потім біг, згинаючи ноги назад; присідання; біг зі згинанням ніг; нахили вперед; біг приставними кроками; віджимання в упорі лежачі; біг з високим підійманням стегон; упор присівши – упор лежачи і з упору присівши – вистрибування вгору; у низькій стійці стрибком торкнутися підлоги ліворуч-праворуч; упор присівши – упор лежачи – 10 разів; прискорення – 15 м, назад-легкий біг; вистрибування з присіду – 20 разів; прискорення (15м); біг спиною вперед (15м); з в.п. лежачи на спині прямими ногами торкнутися опори за головою; з положення лежачи на спині нахили вперед з торканням пальців ступень; вправи на гнучкість; вправи на розслаблення.		Темп середній.
Основна частина – 52-54 хв.		
1. Техніка прийому м'яча знизу двома руками.	8-10'	
Показ техніки виконання передачі. Імітація передачі м'яча. З низької стійки виконати передачу партнерові в колоні. З низької стійки виконати передачу партнерові та переміститися в кінець його колони. Виконання передачі м'яча в парах до помилки.	10-15разів	
2. Техніка прямого нападаючого удару.	10'	
Показ техніки виконання нападаючого удару. Імітація нападаючого удару без м'яча. Імітація		

нападаючого удару з підкиданням м'яча над собою. Виконання удару в підлогу.		
3. Рухові ігри при навчанні прямого нападаючого удару.		Виграє команда, що набрала більше очок. М'яч кидають ударним рухом.
а) «Переправа під обстрілом» У грі беруть участь 2 команди: перша – що б'є - побудована в шеренгу за лицьовою лінією площадки (у кожного гравця волейбольний м'яч), друга – що переправляється – в 7-8 метрах від її за бічною лінією та побудована в одну колону перед «мостом» (два гімнастичні стільці, установлені в один ряд поперек площадки). За сигналом гравці другої команди починають по черзі «переправу через міст», а гравці першої «обстрілюють» студентів, що переправляються, намагаючись потрапити в гравця м'ячем. За кожне влучення команда одержує одне очко. 2-3 гравця команди, що б'є, перебувають в 4-5 метрах за «мостом» для повернення м'ячів у свою команду. Коли всі гравці другої команди закінчать переправу, команди міняються ролями. Виграє команда, що набрала більше очок. М'яч кидають ударним рухом.	8-10'	Розташування гравців. O OOOOOO  O OOOOOO
б) «Картопля» Гравці стоять у колі, вони передають м'яч один одному; гравець, що допустив помилку, сідає в центрі кола, інші гравці намагаються точним ударом з передачі партнера потрапити в сидячих, які намагаються піймати м'яч, не встаючи. При потраплянні – гравець встає. Якщо м'яч спіймав гравець в колі, всі сидячі гравці встають, а гравець, від якого був пійманий м'яч, сідає в центр кола.	8-10'	Перемагає команда, що допустила менше падінь м'яча.
с) Підготовча гра до волейболу – «Піонербол». Дві команди розташовуються з обох сторін сітки; одна з них по свистку вводить м'яч у гру подачею, інша відбиває його на сторону супротивника. Виграє команда, що набрала 15 очок. Можна розіграти м'яч для нападаючого удару або кидка м'яча в стрибку через сітку.	20'	Дозволяється виконувати не більше трьох торкань.
6. Вправи на відновлення дихання та ЧСС.	2-4'	
Заклучна частина – 4-5 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.		

2.3. Конспекти практичних занять з бадмінтону.

ПЛАН-КОНСПЕКТ №1

заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Розвиток інтересу у студентів до занять бадмінтону.

Завдання заняття:

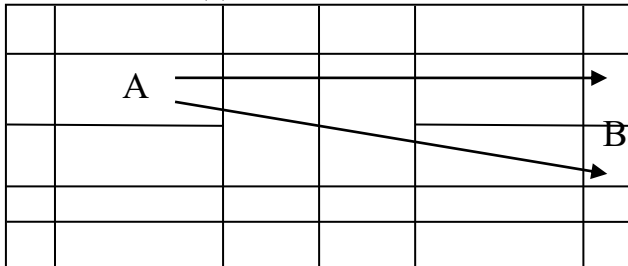
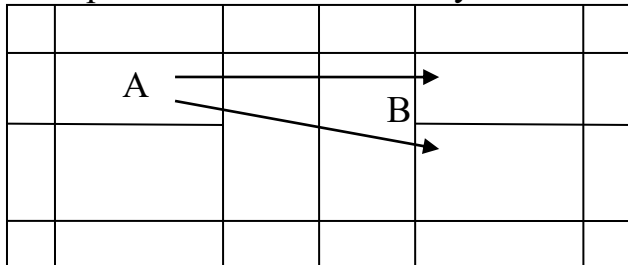
1. Ознайомлення студентів з правилами гри у бадмінтон.
2. Вивчення техніки жонглювання. Вивчення техніки подачі волану.
3. Розвиток швидко-силових якостей.

Інвентар: свисток, ракетки, волани.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20-21 хв.		
1. Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки.	2'	Звернути увагу на спортивну форму.
2. Ходьба на носках, на п'ятках, на зовнішній та внутрішній сторонах стоп.	3'	Звертати увагу на розташування ніг, голови та рук під час руху.
3. Біг по колу зала.	3-5'	Темп повільний.
4. Перешикування з однієї колони в колону по чотири через центр зала. Розмикання на витягнуті руки від направляючого на всю довжину зала.	1-2'	Вправо або вліво від направляючого.
5. Комплекс ЗРВ:	10'	Максимальна амплітуда руху.
а) В.п. – стійка ноги нарізно, руки опущені. Нахили голови вперед, назад.	15 р.	
б) В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Нахили голови вправо – вліво.	15 р.	
с) В.п. – о.с. Кругові рухи руками вперед.	20 р.	
д) В.п. – о.с. Кругові рухи руками назад.	20 р.	
е) В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. Кругові рухи тулубом вправо-вліво.	20 р.	Плечі на місці.
ф) В.п. – о.с. руки на поясі. Кругові рухи тазом.	20 р.	
г) В.п. – о.с. Кругові рухи у колінних суглобах.	20 р.	
h) В.п. – о.с. Кругові рухи у гомілкостопних суглобах.	20 р.	Амплітуда руху – максимальна.

Основна частина – 50-55 хв.																																
1. Ознайомлення з правилами бадмінтону: Розміри корту, назви ліній, висота сітки, і т.д.	3-5'																															
2. Техніка тримання ракетки, стійки бадмінтоніста.	2-3'																															
3. Жонглювання відкритою и закритою стороною ракетки.	5-10'																															
4. Високе та низьке жонглювання.	6-12'																															
<table><tr><td>х</td><td>0</td><td>0</td><td>х</td></tr><tr><td>х</td><td>0</td><td>0</td><td>х</td></tr><tr><td>х</td><td>0</td><td>0</td><td>х</td></tr><tr><td>х</td><td>0</td><td>0</td><td>х</td></tr></table>	х	0	0	х	х	0	0	х	х	0	0	х	х	0	0	х																
х	0	0	х																													
х	0	0	х																													
х	0	0	х																													
х	0	0	х																													
5. Висока подача	7-12'	Гравець А і гравець В подають високу подачу (по прямій та по діагоналі).																														
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 																															7-12'	Гравець А і гравець В подають коротку подачу з лівого кута з закритою чи відкритою стороною ракетки.
6. Коротка подача з лівого кута	7-12'	Гравець А і гравець В подають коротку подачу з лівого кута з закритою чи відкритою стороною ракетки.																														
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 																															5-7'	Можна використовувати удари тільки відкритою або закритою стороною ракетки. Коло можна робити більше або менше.
7. Гра в бадмінтон у колі (студентти виконують передачу волану будь-якому партнеру)																																
Заклучна частина – 2-3 хв.																																
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.	2-3'																															

3. КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ

3.1. Конспекти практичних занять з колового тренування.

ПЛАН – КОНСПЕКТ №1 заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Збагачення рухового досвіду гімнастичними вправами.

Завдання заняття:

1. Інструктаж з техніки безпеки на гімнастичних заняттях.
2. Формувати навички оволодінням окремими складнокоординаційними та силовими рухами.
3. Розвивати силу та гнучкість.
4. Виховувати морально-вольові якості: цілеспрямованість, впевненість та ін.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, гімнастичні стільці.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 19-20 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття. Інструктаж з техніки безпеки. Рух в обхід ліворуч.	1'	Звернути увагу на спортивну форму. Задати темп.
2. Ходьба на носках, руки за голову; ходьба на п'ятах, руки на поясі. Для виконання вправи подати команду: При русі на носках звернути увагу на правильну поставу, голову тримати прямо, лікті відвести максимально назад, намагаючись з'єднати лопатки.		
3. Біг зі зміною напрямку руху: по діагоналі, в зворотному напрямі, змійкою, хвилею.	2-3'	Біг у повільному темпі.
4. Перебудування з однієї шеренги в три уступами. (Для виконання перебудування групу необхідно зупинити на одній з довгих сторін залу. Повернути в шеренгу та зробити попередній розрахунок по команді: «На шість, три, на місці «ОЗРАХУЙТЕСЯ!». Після розрахунку для перебудування подається команда «З розрахунку кроком – «РУШ!». По цій команді ті, хто сказав «шість» й «три», починають виконувати одночасно стройовий	1'	

крок на відповідну кількість кроків. На наступний рахунок приставляють ногу.		
5. Комплекс загально розвиваючих вправ.	15'	
а) В.п. – о. с. – руки на пояс. 1 – здійснитися на носки, вдих. 2 – опуститися на п'яти, видих.	8-10 разів	
б) В.п. – випад правою ногою вперед, руки на пояс. 1-3 – пружинисті погойдування на правій нозі. 4 – поворот. 5-7 – пружинисті погойдування на лівій нозі. 8 – в.п.	8-10 разів	
с) В.п. – о. с. – руки на пояс. 1-8 – кругові рухи у правому гомілковостопному суглобі. 9-16 – теж у лівому гомілковостопному суглобі.	8-10 разів	
д) В.п. – о. с. – руки на пояс. 4 кругові обертання правою ногою в тазостегновому суглобі. 4 кругові обертання лівою ногою в тазостегновому суглобі.	8-10 разів	
е) В.п. – присід на праву, ліву убік на п'яту. 1 – перенос ваги тіла на ліву. 2 – в.п.	8-10 разів	
ф) В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-3 – пружинисті нахили вперед, руками намагатися торкнутися підлоги. 4 – в.п.	8-10 разів	
г) В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил уперед, правою рукою торкнутися носка лівої ноги. 2 – в.п. 3 – нахил уперед, лівою рукою торкнутися носка правої ноги. 4 – в.п.	8-10 разів	
h) В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-4 – кругові обертання тулубом вправо. 5-8 – теж вліво.	8-10 разів	
і) В.п. – о.с. – руки в сторони, кисті вгору. 1 – кисті вниз. 2 – в.п.	8-10 разів	
j) В.п. – о.с. – права рука вгору, ліва – униз.	8-10 разів	
к) В.п. – стійка ноги нарізно. 1-8 – кругові обертання руками вперед. 9-16 – теж назад.	8-10 разів	

Основна частина – 50-54 хв.		
1. Основна частина проводиться за методом колового тренування та містить у собі 7 станцій. Станції: а) пересування по шведським драбинам; б) піднімання тулуба з положення лежачи на спині. В.п.: руки за головою, пальці в замок, ноги зігнуті в колінах під кутом 90 градусів, ступні закріплені; с) ковзання по гімнастичній лаві лежачи на животі (підтягуючись на руках); д) стрибки на скакалці; е) присідання з набивним м'ячем вагою 2 кг або 5 кг. В.п. – о.с., руки витягнуті вперед. Присісти з підйомом рук вгору, повернутися у вихідне положення; ф) різноманітні форми пересувань через гімнастичний стілець (стрибки, біг); г) віджимання на паралельних брусах.	18-20'	Студенти на кожній станції виконують вправи протягом 2 хв, а на перехід до наступної станції та відновлення організму приділяється 30 секунд. Темп виконання вправ середній.
2. Естафета. Ходіння на руках з підтримкою ніг партнером «Тачка». Переміщення в упорі присід з заду. Переміщення стрибками з присіду. Переміщення з партнером на спині. Відновлення пульсу та дихання та ін.	18-20'	Розташування студентів під час естафети. 0 0 0 0 0 X→ 0 0 0 0 0 X→ 0 0 0 0 0 X→
3. Піднімання тулубу з положення лежачі на спині.	5'	Фіксується кількість виконаних вправ до торкання ліктями колін за 30с.
4. Вимірювання рівня гнучкості хребетного стовпа.	5'	
5. Вправи на увагу.	4'	
Заклучна частина – 4-6 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.	4-6'	

ПЛАН – КОНСПЕКТ №2
заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Розвиток в студентської молоді інтересу і мотивації до занять гімнастикою.

Завдання заняття:

1. Удосконалювати рухові навички на заняттях гімнастики.
2. Розвивати силову витривалість та гнучкість.
3. Привчати студентів до цілеспрямованих занять гімнастикою.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, гімнастичні стільці.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 19-22 хв.		
Повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки. Рух в обхід ліворуч.	1-2'	Звернути увагу на спортивну форму. Задати темп.
Ходьба на носках, п'ятах, зовнішній стороні стопи, у повному присіді (1 коло).	1'	
Біг правим боком, лівим боком, спиною вперед (2 кола).	1'	
Прискорення «човник».	1'	
Ходьба – вправа «тачка» на зміцнення зап'ястя і попереку (1 коло).	1'	
Перенос партнера на плечах для зміцнення сили спини і ніг (1 коло).	1'	
Комплекс ЗРВ.	13-15'	
а) Кисті в замок кругові обертання. б) В.п. – о.с., руки прямі, кругові обертання руками вперед, назад по 16 разів. в) В.п. – о.с., тулуб нахилений уперед, руки в сторони, «млин» – 16 разів. г) В.п. – о.с., руки в сторони, повороти вліво, вправо – 16 разів. д) В.п. – о.с., руки на пояс, нахили вліво, вправо на 4 рахунки по 16 разів у кожен сторону. е) В.п. – вузька стійка, права рука вперед, кисть спрямована вниз, пальці разом. Лівою		

[illegible]

колінах і закріплені за нижню поперечину гімнастичної стінки. Піднімання тулуба в положення сидючи та опускання в в.п. – руки за головою, лікті розведені. б) В.п. – лежачи на спині, прямими руками тримаючись за поперечину гімнастичної стінки. Піднімати ноги до прямого кута і опускати в в.п. Піднімати прямі ноги з набивним м'ячем масою 2 кг або піднімати прямі ноги без обтяження або піднімати злегка зігнуті в колінах ноги. Опускати прямі ноги з обтяженням 2 кг або опускати прямі ноги без обтяження або опускати ноги, зігнуті в колінах. с) В.п. – лежачи на спині, тримаючись руками за поперечину гімнастичної стінки, ноги витягнуті вгору. Опускання прямих ніг вправо та вліво.	15-20 разів	відпочинку виконувати вправи на розслаблення і розтягування м'язів живота та спини.
Станція № 3. «Вправи для ніг». а) В.п. – о.с., присідання у рівному повільному темпі. б) В.п. – обличчям до шведської стінки, тримаючись за поперечину. Махи прямою ногою назад. Виконувати по 15 секунд правою та лівою ногою без паузи відпочинку.	15-20 разів	Підчас відпочинку виконуються вправи на розтягування і розслаблення м'язів ніг.
2. Вправи на відновлення пульсу та дихання.	2'	
3. Піднімання тулубу за 1хв з положення лежачі на спині.	5'	
4. Естафета з баскетбольними м'ячами.	15'	
Заключна частина – 4-6 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.	4-6'	

3.2. Конспекти практичних занять з естафет гімнастичної спрямованості.

ПЛАН – КОНСПЕКТ №1 заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Розвиток в студентської молоді інтересу і мотивації до занять гімнастикою.

Завдання заняття:

1. Формувати взаємодію та координацію рухів між студентами.
2. Розвивати динамічно-координаційні здібності та гнучкість.
3. Привчати студентів до цілеспрямованих занять гімнастикою.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, гімнастичні стільці, скакалки, обручі.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 21-24 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки. Рух в обхід ліворуч.	1-2'	Звернути увагу на спортивну форму.
2. Ходьба на носках, п'ятах, зовнішніх сторонах стоп, у повному присіді (1 коло).	1'	Задати темп.
3. Біг правим боком, лівим боком, спиною вперед (2 кола).	1'	
4. Прискорення «човник».	1'	
5. Ходьба – вправа «тачка» (1 коло).	1'	
6. Перенос партнера на плечах (1 коло).	1'	Виконуючи всі вправи на розтягання, звертати увагу на подих. Нахил – видих, в.п. – вдих. Всі вправи в низькому
7. Вправи стретчинг у парах.	15-17'	
В.п. – стоячи обличчям друг до друга, прямі руки на плечах і спині партнера. Виконувати пружні нахили тулуба вперед під тиском рук партнера. Ноги прямі. Розтягування – 5-10с.	6-8 разів	
В.п. – стоячи спиною до партнера, руки відведені назад. Партнер, захопивши руки, повільно пружними рухами відводить їх назад – вгору. Розтягування 5-10 с.	4-6 разів	
В.п. – стоячи, обличчям друг до друга, один	4-6 разів	

нахиляється вперед, відводячи руки назад якнайдалі. Партнер захоплює руки за зап'ястя та повільно пружними рухами притягає їх до себе. Розтягування 5-10 с. В.п. – лежачи на животі, руки вгору. Партнер підходить зі спини, бере за зап'ястя та повільно відводить руки назад, злегка піднімаючи тулуб. Виконуючий прогинається в попереку. Розтягування 5-10 с. В.п. – сидючи на полу, ноги разом. Пружні нахили вперед тулуба, партнер позаду давить на спину нижче лопаток. Розтягування 5-10 с. В.п. – сидючи на полу, ноги нарізно. Партнер позаду. Нахили тулуба до правої, лівої ноги та до середини. Партнер давить на спину нижче лопаток – 5-10 с. В.п. – сидючи, ноги нарізно, обличчям друг до друга. Узятися за руки, ноги партнера зігнуті в колінах, злегка нахиляючись назад, випрямляє ноги та тягне на себе партнера – 5-10 с. В.п. – сидючи на підлозі, «бар'єрний крок». Права пряма, ліва зігнута. Права рука в низу живота, ліва вгорі над головою. Нахил до правої ноги, праве плече вкручуємо всередину, лівою рукою тягнемось до правого носка за допомогою партнера. Розтягування 5-10 с. В.п. – сидючи на полу, ноги нарізно, руки вільні. Партнер стоїть за спиною, права нога його із внутрішньої сторони притримує ногу партнера. Права рука на плечі, ліва рука просовується під мишку. Повороти. 6-8 разів. Розтягування 5-10 с.	6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів	темпі.
Основна частина 47-52 хв.		
1. ЕСТАФЕТИ а) Естафета «Скакалка під ногами». Учасники становляться в колону. Перший студент виконує стрибки через скакалку до фішки, оббігає її та біжить назад, складаючи скакалку вдвічі. Потім передає один кінець скакалки другому учасникові, і разом з ним проводить скакалку під ногами всієї команди і т.д. б) Естафета «Переправа з обручем». Всі учасники становляться в колону. Перший	35-40' 2 рази 2 рази	Участь беруть п'ять команд. Враховується час проходження дистанції. Команда, що має найменший час, вважається переможцем та заробляє 5 очок.

гравець надягає на себе обруч. По сигналу він біжить до фішки та назад, потім надягає обруч на другого учасника і біжить разом з ним в обручі до фішки. Перший учасник залишається на протилежній стороні площадки, а другий біжить за третім і т.д. Як тільки останній гравець буде «переправлений», команди повинні встати в колони. с) Естафета «Біг у шортах». Всі учасники вибудовуються в колону по двох, у руках тримають шорти. По сигналу гравці надягають шорти (1 гравець – двома ногами в ліву штанину, другий гравець – двома ногами в праву штанину) і, тримаючись за руки, біжать до фішки і назад. Потім передають шорти наступним учасникам. д) Естафета «Стонога». Перший учасник біжить до фішки, оббігає її й повертається назад. Потім бере другого учасника (встають «стоногою») і разом біжать до фішки і назад. Потім беруть третього і т.д. Естафета закінчується на протилежній стороні площадки, коли всі члени команди, вишикувавшись «стоногою» перетнуть фінішну лінію. е) Естафета «лінія перешкод». Перший учасник біжить до мату виконує два перекиди вперед, потім лягає на живіт та ковзає вдовж гімнастичного стільця. Далі, оббігаючи фішку, він виконує п'ять стрибків з розведенням ніг над стільцем та виконує перекид назад на маті та передає естафету іншому. 2. Перетягання канату. 3. Віджимання на паралельних брусах та тестування гнучкості. 4. Вправи на відновлення пульсу та дихання.	2 рази 2 рази 2 рази 5' 5' 2'	Команда, що має найбільший час, вважається переможеною і заробляє 1 очко. За помилки нараховується штрафний час: 1 помилка = 5 с. <i>Оцінка естафет:</i> <table><tr><th>Порядок фінішу</th><th>Кі-ть очок</th></tr><tr><td>1</td><td>5</td></tr><tr><td>2</td><td>4</td></tr><tr><td>3</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>2</td></tr><tr><td>5</td><td>1</td></tr></table> Змагання проводиться по коловій системі.	Порядок фінішу	Кі-ть очок	1	5	2	4	3	3	4	2	5	1
Порядок фінішу	Кі-ть очок													
1	5													
2	4													
3	3													
4	2													
5	1													
Заключна частина – 3-4 хв.														
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.	4-6'													

3.3. Конспекти практичних занять з оздоровчої гімнастики.

ПЛАН – КОНСПЕКТ №1 заняття з фізичного виховання

Мета заняття: Зміцнення фізичного здоров'я за допомогою партерної гімнастики.

Завдання заняття:

1. Вивчати техніку виконання вправ з партерної гімнастики.
2. Розвивати силову витривалість та гнучкість.
3. Виховувати в студентів дбайливе та відповідальне відношення до стану свого здоров'я.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, гімнастичні мати.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20-23 хв.		
1. Повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки. Рух в обхід ліворуч.	1-2'	Звернути увагу на спортивну форму. Задати темп.
2. Ходьба на носках, п'ятах, зовнішніх сторонах стоп, у присіді (1 коло).	1'	
3. Біг правим боком, лівим боком, спиною вперед (2 кола).	1'	
4. Прискорення «човник».	1'	
5. Ходьба – вправа «тачка» (1 коло).	1'	
6. Перенос партнера на плечах (1 коло).	1'	
7. Гімнастичні підготовчі вправи. В.п. – стійка ніг нарізно. Піднімання плечей. В.п. – теж. Почергове піднімання плечей (праве, ліве). Теж, що у попередній вправі, але з підйомом з п'яток на носки. Теж, що у попередній вправі, але із присідом на обох ногах. В.п. – стійка ноги нарізно, руки донизу. Схресні	14-16' 6-8 разів 5-6 разів 6-8 разів 5-6 разів	

махи перед тілом, руки прямі, пальці витягнуті. В.п. – о.с. Повороти тулуба. Теж, що у попередній вправі, але з поступовим підніманням рук вперед. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. Схресні махи зігнутими руками. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, долонями вгору. Кругові обертання в плечових суглобах. Руки прямі пальці витягнуті напружені. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на стегнах. Рухи грудної клітки вправо-вліво. В.п. – стійка ноги нарізно. Пружні нахили вперед прогнувшись. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки за спину. Випад у право з нахилом тулуба вперед. Теж вліво. Повторити 4-8 разів.	8-10 разів 8-10 разів 6-8 разів 8-10 разів 12-16 разів 12-16 разів 12-16 разів	
Основна частина – 40-48 хв.		
1. Партерна гімнастика. В.п. – сід. Згинання-розгинання стіп. В.п. – теж. Згинання-розгинання стіп з одночасним підйомом ніг. В.п. – сід зігнувши ноги. Розгинання ніг вперед. В.п. – упор лежачи позаду на передпліччях. Махи вперед зігнутою, потім прямою ногою. Повторити 8-10 разів кожною ногою. В.п. – лежачи на боку. Махи вбік зігнутої та прямою ногою. Повторити 8-10 разів кожною ногою. В.п. – лежачи на лівому боку, права нога вбік. Згинання-розгинання стопи. В.п. – лежачи на лівому боку, права нога вбік, стопа на себе. Опускання ноги вперед до торкання підлоги, підйом ноги вбік. В.п. – лежачи на лівому боці з упором на передпліччя. Піднімання правої ноги убік (злегка зігнута в коліні). В.п. – теж. Піднімання ніг вбік. В.п. – сід по східному. Повороти голови праворуч, ліворуч. В.п. – теж. Кругові рухи головою вправо, вліво з невеликим нахилом тулуба. В.п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба. «Равлик» – підняти голову, грудний відділ хребта, руки вперед.	35-41' 15-16 разів 5-6 разів 12-15 разів 8-10 разів 8-10 разів 8-10 разів 4-6 разів 6-8 разів 8-10 разів 8-10 разів	Темп вправ – середній. Ноги в колінах прямі. Повторювати до явного стомлення. Повторювати до явного стомлення.

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті та розведені, руки вгору. Перейти в сід, руки вперед. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, носки торкаються підлоги. Повороти таза до торкання коліньми підлоги праворуч, ліворуч. Теж, але, злегка розігнувши ноги, носки не торкаються підлоги. В.п. – лежачи на спині. «Велосипед» – згинати та розгинати ноги над підлогою. В.п. – стоячи на колінах, упор спереду. Вигинання, прогинання спини з наступним віджиманням від підлоги. В сиді по-східному, пружні нахили вперед. Дихальна гімнастика (методика Стрельникова). Правила виконання дихальної гімнастики: Вдих носом – гучний, різкий і короткий. Видих повинен здійснюватися після кожного вдиху через рот. Вдих виконується одночасно з рухами. Вправа «Долоні». В.п. – о.с., руки зігнути в ліктях (ліктьї вниз), долоні назовні «поза екстрасенса». Виконувати гучні, ритмічні вдихи носом і одночасно стискати долоні. Підряд робити 4 різких, ритмічних вдихів носом. Потім руки опустити та відпочивати 3-4 секунди. Вправа «Погони». В.п. – о.с., кисті рук стисніть у кулаки та притиснути до живота на рівні поясу. В момент вдиху, різке штовхати кулаки униз до підлоги, якби віджимаючись від нього (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Плечі розслаблені – видих. Зробити підряд 8 вдихів-рухів. Потім відпочинок 3-4 секунди. Вправа «Насос». В.п. – о.с. Зробити легкий уклін (руками тягтися до підлоги, але не торкатися неї) і одночасно – гучний і короткий вдих носом у другій половині уклону. Вдих повинен закінчитися разом з уклоном. Злегка піднятися (але не випрямлятися), і знову уклін і короткий, гучний вдих «з підлоги». «Накачувати шину» потрібно в ритмі стройового кроку.	8-10 разів	Повторювати до явного стомлення.
	8-10 разів	
	8-10 разів	
	8-10 разів	
	8-10 разів	
	5-7'	Вдих – гранично активний (тільки через ніс), видих – абсолютно пасивний.
	8-12 разів	
	8-16 разів	
	15-20 разів	Вище поясу кисті рук не підіймати.
		Уклони виконується ритмічно і легко. Спина кругла, а не пряма, голова опущена.
Заклучна частина – 7-9 хв.		
Вправи на увагу Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.	3' 4-6'	

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А., Экология человека/ Н.А.Агаджанян, В.И.Горшин – М.: КРУК, 1994. – 255 с.
2. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова – Краснодар, 1999. – 72 с.
3. Александров О.А. Комплексная программа здоровья/ О.А. Александров. – М.: Медицина, 1988. – 92 с.
4. Ананьев В.А., Волков В.Ю., Давиденко Д.Н. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие/Под ред. проф. Д.Н. Давиденко. – СПб.: СПбГТУ, 2001. – 124 с.
5. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко – СПб., Петрополис, 1992. – 137 с.
6. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л.Апанасенко, Л.А. Попова – Киев, Здоровье, 1998. – 248 с.
7. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И.Белов, Ф.Ф.Михайлович – М., 1999. – 324с.
8. Гончаренко М.С. Валеологические аспекты духовности: [учеб.пособие] / М.С. Гончаренко. – Х.: ХНУ имени В.Н. Каразина, 2007. – 400 с.
9. Давиденко Д.Н. Биологические основы физической культуры и спорта: [учеб.пособие] / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасичниченко. – Санкт-Петербург: СПбГПУ. 2008. – 102 с.
10. Теория и методика физического воспитания: Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич: В 2 т. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 390 с.
11. Теория и методика физического воспитания: Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич: В 2 т. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – 422 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Методичний посібник: *«Конспекти практичних занять з фізичного виховання для студентів перших курсів вищих навчальних закладів».*

Укладачі: Іван Іванович Самокиш,

Редактор: В.С. Саркісова

Коректор: Л.П. Вишньова

Підп. до друку 02.06.2014 р.

Формат 60*88/16

Папір офісний

Друк. арк. 1,8

Тираж 50 прим.

65029, Одеса, ОНАЗ ім. О.С. Попова, вул. Ковальська, 1
