

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет**

СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Модуль 2. Удосконалення та застосування в оздоровчих цілях та професійно-прикладній підготовці рухових дій, навиків і вмінь

Методичні вказівки для студентів II курсів

Затверджено
вченою радою ХНМУ
Протокол № 11 від 26.12.2013.

**Харків
ХНМУ
2014**

Спортивні та рухливі ігри, легка атлетика. Модуль 2. Удосконалення і застосування в оздоровчих цілях та професійно-прикладній підготовці рухових дій, навиків і вмінь : метод. вказ. для студентів II курсів / упор. А.Г. Істомін, О.І. Галашко, Л.М. Гугучкіна та ін. – Харків : ХНМУ, 2014. – 36 с.

Упорядники	А.Г. Істомін
	О.І. Галашко
	Л.М. Гугучкіна
	О.В. Вишня
	М.М. Галашко
	В.В. Трегубов
	О.С. Якименко
	Є.В. Селіванов

Пояснювальна записка

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) України є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки лікаря.

Фізичне виховання в медичних ВНЗ є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього лікаря.

Виходячи з концепції здорового способу життя, лікар сьогодні повинен бути орієнтований не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань, тобто здоров'ям здорової людини. Випускник медичного ВНЗ на сучасному етапі повинен стати пропагандистом формування престижності здоров'я і впровадження фізкультури в спосіб життя всіх верств населення. Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями і практичними навичками та вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури в своїй лікувально-профілактичній роботі. Тільки так можна зберегти здоровий генофонд країни, націю і народ України від фізичного вимирання. У зв'язку з цим "Фізичне виховання" повинно стати пріоритетною дисципліною при підготовці медичних кадрів у ВНЗ.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна:

- базується на вивченні студентами медичної біології, біологічної хімії, фізіології, анатомії людини й інтегрується з цими дисциплінами;
- закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій у процесі життєдіяльності;
- забезпечує послідовність та взаємозв'язок зі спортивною медициною, лікувальним контролем, гігієною, медичною та фізичною реабілітацією, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

Кінцева мета навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) і освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ):

1. Підтримувати, розвивати і удосконалювати функціональний стан свого організму.
2. Демонструвати розуміння принципів фізичної культури.

Методичний розділ передбачає знання студентами принципів складання комплексів загальнорозвиваючих вправ, коригуючої та профе-

сійно-прикладної гімнастики, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, передбачає виконання студентами завдань, що містять практичні дії.

Практичний розділ програми включає навчальний матеріал, спрямований на розвиток та удосконалення фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму, оволодіння руховими навичками та вміннями, спортивно-технічними та професійно-прикладними навичками, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, організацію та суддівство спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів тощо.

Окрім того, студенти, які мають порушення серцево-судинної та дихальної систем, виконують базові варіанти комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ аеробного напрямку, а також дихальні вправи.

Студенти, які мають порушення травлення, обміну речовин, порушення зору виконують вправи для формування різнобічного рухового потенціалу з використанням помірних навантажень аеробного впливу.

Якщо студенти мають порушення опорно-рухового апарату, вони виконують загальнорозвиваючі вправи локального та регіонального впливу, а також вправи для поліпшення професійно-прикладної підготовки.

Модуль 2. Удосконалення та застосування в оздоровчих цілях та професійно-прикладній підготовці рухових дій, навиків і вмінь.

Дослідження професійної діяльності лікаря показали, що специфіка їх праці потребує високих вимог до фізичної підготовки (загальна витривалість), вищої нервової діяльності (доброго розвитку функції уваги), а також деяких вольових якостей (впевненості у своїх силах, витримки та наполегливості).

Ці професійно важливі якості можуть розвиватися та вдосконалюватися спеціально підібраними фізичними вправами з урахуванням медичних показників студентів.

Всі вищезазначені вимоги вирішуються за допомогою спортивних ігор: баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс та інше, а також окремими видами легкої атлетики.

Змістовий модуль 4. Спортивні та рухливі ігри. Легка атлетика.

Конкретна мета:

1. Оволодіти основами техніки рухових дій у спортивних іграх.
2. Розширити діапазон варіативності техніки дій в спортивних іграх.
3. Оволодіти правилами та суддівством у спортивних іграх.
4. Мати уявлення щодо поняття професійно-прикладна фізична підготовка. Уміти скласти комплекс вправ для її підвищення з урахуванням медичних показників .

Тематичний план практичних занять II курс

№	Тема	Кількість годин
1	Навчання фізичним вправам загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболіста	4
2	Ознайомлення з загальними підготовчими фізичними вправами баскетболіста	4
3	Ознайомлення із спеціальними підготовчими фізичними вправами баскетболіста	4
4	Навчання стійкам та переміщенням баскетболіста. Навчання веденню м'яча з високим і низьким відскоком	4
5	Навчання зупинкам та поворотам баскетболіста	4
6	Навчання передачі м'яча: двома руками від грудей; двома руками з відскоком, двома руками зверху, однією рукою від плеча та зверху, з переводом м'яча на іншу руку	6
7	Ознайомлення з тактичними прийомами нападу і захисту в спортивних іграх	6
8	Створення ігрових ситуацій у двосторонніх іграх та навчання їх вирішення. Загальна фізична підготовка з використанням тренажерів	10
9	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку швидкісно-силових якостей та контролю за виконанням технічних елементів	4
10	Комплекси фізичних вправ для оволодіння та навчання особливостям дозування інтенсивності й тривалості бігового тренування	6
11	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку бігових вправ та елементів бігу під час легкоатлетичних естафет	4
12	Фізичні вправи для оволодіння загартуванням під час занять. Складання індивідуальних програм оздоровчого тренування із застосуванням бігових вправ та бігових дистанцій	4

Тема 1. "Загальні та спеціально-підготовчі фізичні вправи баскетболіста"

Загальна мета. Оволодіння основними засобами загальної підготовки та спеціально-підготовчими фізичними вправами баскетболіста.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття загальні та спеціально-підготовчі фізичні вправи баскетболіста.
2. Вміти володіти основними засобами загальної фізичної підготовки баскетболіста.
3. Володіти основними засобами спеціально-підготовчих вправ баскетболіста.
4. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: легкоатлетичний інвентар, гімнастичний інвентар, м'ячі для спортивних ігор, скакалки, гімнастичні мати, секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з загальними та спеціально-підготовчими вправами баскетболіста	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання спеціально-підготовчих вправ баскетболіста. Гра в бадмінтон, настільний теніс	35–40	М'ячі, гімнастичний та легкоатлетичний інвентар, скакалки, тренажери	Спортивний комплекс
4	Набуття навиків до виконання тестів поточного контролю та їх виконання	10–15	Спортивний свисток, секундомір, М'ячі, ракетки, гімнастичний та легкоатлетичний інвентар, скакалки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Фізична підготовка баскетболістів заснована на застосуванні різноманітних засобів, спрямованих на розвиток швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості, а також на формування рухових здібностей, специфічних для баскетболістів. Відповідно до цього фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка передбачає гармонійний розвиток тіла, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення функцій внутрішніх органів і систем, поліпшення координації рухів і загальне підвищення рівня розвитку рухових якостей. Як основні засоби застосовуються вправи з різних видів спорту, що мають загальну дію на організм тих, що займаються. До них належать загальнорозвиваючі гімнастичні вправи (акробатичні, ходьба на лижах, футбол, ручний м'яч, плавання, легка атлетика, бадмінтон, настільний теніс та ін.). Студенти, які мають медичні показання, виконують індивідуальний комплекс. Наприклад:

Вправи для хребта при сколіозі

1. Лягти на живіт, випрямивши руки і ноги. Зігнути ліву руку, а праву руку і ліву ногу підняти, утримуючи їх кілька секунд. Повторити аналогічно, змінивши ногу і руку. Кількість поступово збільшують до 4–5 разів.
2. Лягти на живіт, випрямивши руки і ноги. Одночасно підняти руки і ноги, як можна довше утримуючись у такому положенні.
3. В.п. – упор стоячи на колінах. Руки випрямлені й паралельні одна одній, а ноги зігнуті в колінах під прямим кутом. Витягнути одночасно праву руку з лівою ногою, причому рука і нога прямі й паралельні підлозі. Утримуючись в такому положенні декілька секунд, повторити дію, змінивши ногу і руку.

5. Вправа для зміцнення м'язів попереку краще виконувати на спеціальному тренажері, можна на лаві або брусах. Техніка виконання полягає в згинанні і розгинанні прямої спини.
6. Лягти на спину, руки за головою. Лікті розвести в сторони (вдих) і звести назад (видих). Виконати 3–4 рази.
7. Лягти на спину. Згинати попеременно ноги, підбиваючи по черзі коліна до живота (видих), а потім випрямляючи їх (вдих). Виконувати 3–5 разів.
8. Лягти на живіт. Піднімати тулуб, обережно прогинаючи грудний відділ хребта (вдих). Опускаємо – видих. Виконувати до 4 разів.
9. В.п. – упор стоячи на колінах. Одночасно витягнути ліву руку і праву ногу (вдих), повернутися у вихідне положення (видих). Повторити з іншою рукою і ногою до 6 разів.
10. Лягти на живіт, руки і ноги випрямлені й паралельні одна одній. Ліву руку зігнути в лікті, праву руку і ліву ногу підняти над поверхнею й утримувати в цьому положенні кілька секунд, повторити аналогічну дію, змінивши руку і ногу.
11. Лягти на живіт, руки і ноги випрямлені й паралельні одна одній. Відразу підняти від підлоги обидві руки і обидві ноги й утримувати в такому положенні декілька секунд.
12. В.п. – упор стоячи на колінах, руки прямі й паралельні одна одній, ноги зігнуті у колінах під кутом 90°. Відразу з правою рукою витягнути вперед ліву ногу, рука і нога знаходяться у прямому положенні й паралельні підлозі, утримувати в такому положенні декілька секунд. Те ж саме, змінивши руку і ногу.
13. Пасивне витягування. У положенні лежачи на спині спробувати витягнути п'яти вниз, а голову вгору. На кожне витягування кількістю 3–4 відводиться по 10–15 с. Те ж саме виконати в положенні на животі.
14. Лежачи на спині з заведеними за головою руками, здійснювати рухи ногами за типом велосипеда. 2–3 вправи по 30–40 с.
15. Не змінюючи позу, виконувати рухи рівними ногами за типом ножиці у вертикальній і горизонтальній площині. Тривалість і кратність така ж, як і попередньої вправи.
16. У положенні стоячи розвести лікті в сторони, а пальці привести до плечей. У такому положенні робити кругові рухи спереду назад.
17. У положення стоячи розвести руки в сторони долонями вверх, встати на носки, присісти, знову встати на носки, а потім у вихідне положення. Рекомендється виконати 5–10 подібних присідань.

Вправи для розвитку сили. Від рівня розвитку цієї рухової якості залежить міра прояву швидкості, витривалості й спритності. Розвитку сили сприяють вправи, що впливають на усю рухову мускулатуру. Умовно їх можна розділити на такі групи: вправи з подоланням власної ваги, вправи з партнером, вправи з набивними м'ячами вагою від 2 до 5 кг, вправи з гантелями, вправи з гирями, вправи зі штангою.

Вправи для розвитку витривалості.

Витривалість досягається не стільки дією спеціальних вправ, скільки використанням усього комплексу засобів, які готують організм до перенесення тривалих тренувальних навантажень. Студенти, які мають медичні показання, виконують індивідуальний комплекс. Наприклад:

Приблизний комплекс вправ при вегетосудинній дистонії за гіпертонічним типом:

1. Ходьба звичайна, на носках, з високим підніманням стегна; ходьба: крок лівою, поворот тулуба вправо, руки вправо, крок правою, поворот тулуба вліво, руки вліво; звичайна ходьба. 2–3 хв.
2. В.п. – стоячи, хват за кінці палиці. Руки вперед і вгору, ногу назад на носок – вдих, вихідне положення – видих. Те ж іншою ногою. 6–8 разів.
3. В.п. – те ж саме. Руки вгору, ліву ногу в сторону на носок, нахил тулуба вліво – видих, вихідне положення – вдих. Те ж в праву сторону. 6–8 разів.
4. В.п. – те ж саме, ноги на ширині плечей. Руки вліво, піднімаючи лівий кінець палиці вгору, те ж вправо. 8–10 разів у кожен бік.
5. В.п. – те ж саме. Поворот тулуба вліво, палицю відвести вліво на висоті плечей – видих. Вихідне положення – вдих. Те ж в праву сторону.
6. В.п. – те ж саме, ноги разом. Випад вправо, палицю відвести вправо – видих, вихідне положення – вдих. Те ж в інший бік. 6–8 разів.
7. В.п. – те ж саме, руки з палицею вперед. Коліном лівої ноги дістати палицю – видих, вихідне положення – вдих. 6–10 разів.
8. В.п. – стоячи, палиця ззаду, хват за кінці. Піднімаючись на носки, прогнутися, палицю відвести назад – вдих, вихідне положення – видих, 4–6 разів.
9. В.п. – стоячи, палиця стоїть вертикально, упираючись у підлогу, руки на її верхньому кінці. Піднімаючись на носки – вдих, присід, коліна розвести в сторони – видих. 6–8 разів.
10. В.п. – стоячи, у руках палиця, хват за кінці. Палицю вгору, за голову, на спину – вдих; палицю вгору, вихідне положення – видих. 6–10 разів.
11. В.п. – основна стійка. Почергове струшування ногами з розслабленням м'язів. 6–8 разів.
12. Повільний біг – 1–3 хв, потім спокійна ходьба – 1–2 хв.
13. В.п. – основна стійка. Руки в сторони – вдих, вихідне положення – видих. 4–6 разів.
14. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахил вперед – видих, вихідне положення – вдих. 4–6 разів.
15. В.п. – те ж саме. Поворот голови у бік – вдих, вихідне положення – видих. Те ж в інший бік 3–4 рази в кожен бік.
16. В.п. – сидячи на краю стільця, спершись на спинку, ноги випрямлені вперед, права рука на грудях, ліва на животі. Діафрагмально-грудне дихання 4–5 разів.

17. В.п. – сидячи. Напружуючи м'язи, руки вперед; зменшуючи напругу м'язів, невеликий нахил тулуба вперед; розслабляючи м'язи рук, "опустити" руки і дати їм мимоволі погойдатися. 6–8 разів.

18. В.п. – те ж саме. Руки до плечей, зблизити лопатки, напружуючи м'язи рук, плечового пояса і спини; зменшити напругу м'язів з невеликим нахилом тулуба вперед; розслабляючи м'язи спини і рук, опустити руки в упор передпліччями на стегна.

19. В.п. – лежачи на спині, права рука на грудях, ліва на животі. Діафрагмально-грудне дихання. 4–5 разів.

20. В.п. – стоячи. Рівновага на одній нозі, іншу зігнути в тазостегновому і колінному суглобах, руки вперед. Утримати положення 2–4 с. Те ж саме на іншій нозі. 3–4 рази.

21. Із закритими очима пройти 5 кроків, повернутися кругом, повернутися на попереднє місце. 3–4 рази.

22. В.п. – стоячи. Почергове розслаблення м'язів рук і ніг. 3–4 рази.

23. В.п. – те ж саме. Руки в сторони – вдих, вихідне положення – видих. 3–4 рази.

Рекомендуються наступні зразкові вправи: біг від 300 до 800 м в максимальному і середньому темпі; повторний пробіг відрізків дистанції, підтримуючи задану швидкість; піші туристські походи; кроси, а ті, що мають протипоказання до бігу, виконують програму з ходьби.

Програма ходьби (за К. Купером)

Тиждень	Дистанція, км	Час, хв	Частота на тиждень, раз
1-й	3,2	34	3
2-й	3,2	32	4
3-й	3,2	30	5
4-й	4	38	5
5-й	4	37	5
6-й	4	36	5
7-й	4,8	45	5
8-й	4,8	44	5
9-й	4,8	43	5
10-й	4,8	42	4

Вправи для розвитку гнучкості.

Вправи, що сприяють розвитку рухливості в суглобах, треба включати в кожне заняття. Рекомендуються наступні основні вправи: стоячи на одній нозі, вільні махи іншою ногою вперед і назад з великою амплітудою при фіксованому положенні тулуба; вільним коловим рухом уперед торкнутися носком м'яча, підвищеного на певній висоті.

Вправи для розвитку спритності.

Ця якість розвивається різноманітними фізичними вправами, що виконуються як у звичних, так і в незвичних умовах. Основні засоби для розвитку спритності у баскетболістів: різноманітні акробатичні вправи; стрибки

з пружинного містка, що ускладнюються рухами рук, поворотами, угрупованням; стрибки на батуті з додатковими рухами рук, угрупованням та ін.

Імітаційні вправи. До цієї групи входять вправи, за своєю структурою схожі з основними.

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку і удосконаленню специфічних якостей баскетболістів і рухових здібностей за допомогою вправ, які за характером нервово-м'язової напруги схожі з навичками основних ігрових дій. До них відносяться імітаційні вправи і вправи, що підводять, для вдосконалення швидкості ривка, стрибучості й висоти підскоку, швидкості пересування спиною і боком вперед, швидкості зміни напрямку, швидкості й темпу пересувань, швидкості реакції та ін.

Тема 2. "Ознайомлення з загальнопідготовчими фізичними вправами баскетболіста"

Загальна мета. Оволодіння загальними підготовчими фізичними вправами баскетболіста.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття "загальні фізичні вправи баскетболіста".
2. Володіти різними загальними підготовчими вправами баскетболіста.
3. Знати різні способи виконання вправ при зміні кінетичних та динамічних характеристик руху.
4. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: секундомір, спортивний свисток, скакалки, баскетбольні м'ячі, набивні м'ячі, обтяження різної ваги, гімнастичні мати, гімнастична лава тощо.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	20	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з загальними вправами баскетболіста	10	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння загальними фізичними вправами баскетболіста	40	Скакалки, баскетбольні та набивні м'ячі, навантаження різної ваги, пояса, манжети, гімнастичні мати, гімнастичні лави	Спортивний комплекс
4	Набуття здібності до виконання тестів поточного контролю та їх виконання	10	Скакалки, баскетбольні м'ячі, спортивний свисток та секундомір	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Метою загальної фізичної підготовки є різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентів засобами загальної фізичної підготовки, переважно використовуючи вправи з інших видів спорту, які не схожі за структурою з основним видом вправ.

Вправи для загального розвитку фізичних якостей.

Для розвитку швидкості можна використати такі вправи: біг спиною уперед, боком; біг з високим підніманням стегна і максимальною частотою кроків; пересування скачками на 25–30 м з відштовхуванням з носка; стрибки через коротку і довгу скакалку з максимальною частотою обертання, пробігання під скакалкою, що обертається; зміни темпу бігу при проходженні коротких відстаней.

Спритність удосконалюють у вправах зі швидкою зміною ситуацій, у яких необхідна точність, швидкість та координація рухів. Для розвитку загальної спритності корисні вправи з гімнастики (без предметів, з предметами, на снарядах), рухливі та спортивні ігри – волейбол, бадмінтон, настільний теніс.

Процес удосконалення координації рухів з використанням м'ячів різної ваги та об'єму має випереджати процес удосконалення техніки гри. Можна застосовувати такі вправи:

- кидки м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч угору, сісти на підлогу – встати і зловити його з поворотом на 180°, 360°, або з положення лежачи, або сидячи підкинути м'яч угору і зловити його у безпорному положенні у стрибку;

- ловля або ухилення від м'яча під час пересування.

Вправи для розвитку гнучкості слід виконувати систематично у вигляді спеціальних комплексів під час ранкової зарядки, розминки та індивідуального тренування. Між окремими серіями обов'язково включають вправи на розслаблення.

Тема 3. "Ознайомлення зі спеціальними підготовчими фізичними вправами баскетболіста"

Загальна мета. Ознайомлення із основними засобами та методами розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболіста під впливом спеціальних підготовчих вправ.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття спеціальних фізичних якостей баскетболіста: "сила", "витривалість", "швидкість", "стрибучість", "спритність".
2. Знати засоби та методи для їх розвитку.
3. Володіти спеціальними підготовчими вправами баскетболіста.
4. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: легкоатлетичний інвентар, обладнання різної ваги, тренажери, м'ячі для спортивних ігор, гімнастичні мати, секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шукування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення зі спеціальними підготовчими вправами баскетболіста	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Розвиток фізичних якостей баскетболіста за допомогою спеціальних вправ	35–40	Баскетбольні м'ячі, стійки, гімнастичні лави	Спортивний комплекс
4	Навчальна двостороння гра. Суддівство. Виконання тестів поточного контролю	10–15	Баскетбольні м'ячі. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Витривалість

Розвиток спеціальної витривалості має базуватися на основі загальної. Для розвитку спеціальної витривалості необхідно використовувати методичні прийоми, які описувалися вище. У тренуванні для розвитку спеціальної витривалості необхідно використовувати вправи на тренування переміщень, передачі м'яча в русі та веденні, кидків м'яча з опором і в змагальній формі, пресингу, ігрових вправ, двосторонніх ігор з певними завданнями і використання різних методичних прийомів.

Вправи для розвитку витривалості:

1. Прискорене ведення 1–2 м'ячів у парах (човниковим бігом):

- від лицьової лінії до штрафної і назад;
- до центру і назад;
- до протилежної штрафної і назад;
- до протилежної лицьової і назад.

2. Рівномірний біг або ходьба на довгі та середні дистанції, кросові дистанції.

Сила

Вправи для розвитку сили виконуються з урахуванням медичних показників, наприклад:

1. Штовхання медицинболу ногами з положення сидячи, лежачи. Змагання на дальність.

2. Передача медицинболу однією рукою від плеча, знизу, збоку, гаком, двома руками знизу, з-за голови.

3. Штовхання ядра, медицинболу.

Студенти, які мають медичні показання, виконують індивідуальний комплекс *(вага гантель підбирається індивідуально)*.

Наприклад:

Комплекс вправ (ЗРВ) з гантелями № 1

(вага гантель підбирається індивідуально)

1. В.п. – основна стійка, гантелі вниз.
 - 1 – гантелі до плечей.
 - 2 – піднімаючись на носки, гантелі в сторони, прогнутися.
 - 3 – гантелі до плечей.
 - 4 – в.п. Повторити 8 разів.
2. В.п. – гантелі назад.
 - 1 – присід на всій ступні, гантелі вперед.
 - 2 – в.п. Повторити 8 разів.
3. В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі в сторони.
 - 1–2 – поворот тулуба наліво, зігнути праву руку до лівого плеча.
 - 3–4 – те саме в другу сторону. Повторити 8 разів.
4. В.п. – упор присівши на лівій, праву в сторону, гантелі знизу на підлозі.
 - 1 – поштовхом лівої змінити положення ніг.
 - 2 – те саме в другу сторону. Повторити 8 разів.
5. В.п. – присід, руки в сторони, гантель у лівій руці.
 - 1 – піднімаючи ноги, передати гантель у праву руку під ногами.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме в іншу сторону. Повторити 8 разів.
6. В.п. – о.с., гантелі на підлозі.
 - 1–2 – піднімаючись на носки, руки уверх дугами назовні.
 - 3–4 – трохи нахилившись вперед, розслаблено опустити руки вниз. Повторити 4 рази.
7. В.п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед прогнувшись, праву гантелью вверх, ліву назад.
 - 1 – змінити положення рук.
 - 2 – в.п. Повторити 8 разів.
8. В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі в сторони.
 - 1–3 – три пружинних нахили назад.
 - 4 – в.п. Повторити 8 разів.
9. В.п. – упор лежачи на гантелях.
 - 1 – зігнути руки.
 - 2 – в.п.
 - 3 – упор лежачи зігнувшись.
 - 4 – в.п. Повторити 8 разів.

10. В.п. – о.с., гантелі вниз.

1–4 – чотири стрибка на носках з почерговим підніманням гантелей до плечей і вверх.

5–8 – чотири стрибка на носках з почерговим опусканням гантелей у в.п. Повторити 4 рази.

11. Ходьба на місці.

Комплекс вправ (ЗРВ) з гантелями для розвитку м'язів рук і плечового пояса № 2

1. В.п. – о.с., піднімання гантелей уверх прямими руками.

2. В.п. – о.с., піднімання прямих рук уверх через сторони.

3. В.п. – нахил уперед, ноги нарізно, гантелі опущенні. Розведення рук в сторони.

4. В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі за головою, лікті вверху. Розгинання рук вверх (французький жим)

5. В.п. – лежачи на спині руки з гантелями в сторони. Піднімання прямих рук перед собою.

6. В.п. – о.с., піднімання гантелей на біцепс.

Комплекс вправ з еспандерами

1. В.п. – еспандер на лопатках.

1–2 – крок лівою уперед, еспандер вгору, прогнутися.

3–4 – в.п.

5–8 – теж саме кроком правої.

2. В.п. – еспандер попереду.

1 – присід, руки в сторони.

2 – в.п.

3–4 – теж саме.

3. В.п. – стійка на середині еспандера у нахилі вперед.

1–2 – випрямитися.

3–4 – в.п.

4. В.п. – стійка ноги нарізно, еспандер попереду.

1–2 – поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону.

3–4 – теж саме направо.

5. В.п. – стійка ноги нарізно, еспандер за спиною, ліва рука унизу, права до плеча.

1 – нахил уліво, праву руку вгору.

2 – в.п.

3–4 – змінити положення рук.

5–8 – теж саме в іншу сторону.

6. В.п. – еспандер перед грудьми, ліва рука в сторону.

1 – випад лівою в сторону, праву руку в сторону.

2 – в.п.

3–4 – змінити положення рук.

5–8 – теж саме в іншу сторону.

7. В.п. – еспандер на лопатках.

1 – мах лівою ногою уперед, руки в сторони.

2 – в.п.

3–4 – теж саме правою ногою.

8. Біг на місці 3 хв.

9. Ходьба на місці 2 хв.

Тема 4. "Загальна характеристика навчання стійкам та переміщенням баскетболіста. Навчання веденню м'яча з високим та низьким відскоком"

Загальна мета. Навчання стійкам та переміщенням баскетболіста. Навчання веденню м'яча з високим та низьким відскоком.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Знати стійки баскетболіста.

2. Уміти володіти переміщеннями баскетболіста.

3. Володіти веденням м'яча з високим та низьким відскоком.

4. Виконувати тести поточного контролю

Матеріально-технічне забезпечення заняття: баскетбольні м'ячі, спортивний свисток, секундомір.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток, баскетбольні м'ячі	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами які навчають стійкам та переміщенням	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Навчання стійкам та переміщенням баскетболіста. Навчання веденню м'яча з високим та низьким відскоком	35–40	Баскетбольні м'ячі	Спортивний комплекс
4	Двостороння гра: баскетбол, бадмінтон, настільний теніс. Виконання тестів поточного контролю	10–15	Баскетбольні м'ячі, секундомір, свисток	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Для пересування по майданчику гравець використовує: ходьбу, біг, зупинки, стрибки, повороти.

Стійка – є вихідним положенням для виконання будь-якого прийому. Баскетболіст ставить ступні ніг паралельно на ширину плечей або виставляє одну ногу вперед, приблизно на півступні (рис. 1).

Ноги трохи зігнуті, тулуб трохи нахилений уперед. Руки, зігнуті в ліктях, перед грудьми. Зберігається стійке положення і здатність миттєво почати пересування в потрібному напрямку. Для освоєння вихідного положення – "стійка" рекомендується наступні вправи:

- 1) прийняти стійку піднятися на носки, рівномірно розподіливши вагу на обидві ноги; повернутися в стійку;
- 2) з положення на носках перенести вагу тіла з ноги на ногу і знову прийняти стійку;
- 3) прийняти стійку по сигналу.

Можливі помилки: вага тіла перенесена на одну ногу; п'яти стоять щільно на опорі, і вага тіла розподіляється на всю стопу; тулуб надмірно нахилений уперед; зведені коліна; напруженість у позі.

Ходьба – у грі застосовується рідше інших прийомів пересування. Вона використовується головним чином для зміни позицій у коротких паузах, коли немає необхідності діяти швидко.

Біг – є головним засобом пересування по майданчику. Біг баскетболіста відрізняється готовністю виконати прискорення в будь-якому напрямку, лицем або спиною вперед, різкою зміною напрямку і зупинки. На початку вивчається біг лицем вперед, потім приставним кроком у бік, уперед і назад, а потім спиною вперед. Для цього використовують наступні вправи:

- 1) біг на місці з переходом на звичайний біг;
- 2) пружинистий біг з високим підніманням стегна;
- 3) біг стрибками з високим підніманням, штовхатися якомога вище;
- 4) теж саме, але штовхатися якомога далі;
- 5) звичайний біг, прискорення за сигналом і знову перехід на звичайний біг за сигналом.

При вивченні та вдосконаленні бігу при прискореннях доцільно використовувати такі вправи:

- 1) старти з місця з пробіганням відрізків 10–12 м;
- 2) прискорення на віражах після виходу з прямої;
- 3) прискорення з оббіганням 5–6 стійок, розставлених змійкою;
- 4) біг по боковим лініям спиною вперед, по лицевим лініям – обличчям вперед;
- 5) біг по дузі (вправо і вліво) або по колу радіусом до 5 м.

Ведення м'яча – прийом, який дозволяє гравцеві переміщатися по майданчику з м'ячем.



Рис. 1. Основна стійка

Класифікація способів ведення м'яча.

Для ведення характерна синхронність чергування кроків і рухів руки, що контактує з м'ячем (рис. 2).

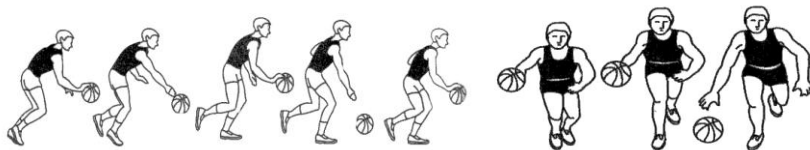


Рис. 2. Положення гравця при веденні м'яча

Існує два способи ведення м'яча: високе і низьке.

Високе ведення м'яча. Гравець зберігає положення звичайного бігу. Під час руху він послідовними поштовхами однією рукою посиляє м'яч поперед себе під кутом до поверхні майданчика, щоб після відскоку м'яча йому не доводилося його наздоганяти. Відскоки м'яча повинні бути постійними на одному рівні – не вище пояса. М'яч ведеться попереду і трохи збоку від гравця так, щоб його відскік не заважав швидкому бігу.

Низьке ведення м'яча. Гравець дещо більше нахилиє тулуб і згинає ноги. Голова піднята. Відскік м'яча знижується і повинен бути не вище рівня колін. У переховуванні м'яча бере участь нога, протилежна тій руці, якою ведеться м'яч.

Для догляду від захисника баскетболісти успішно використовують **ведення м'яча зі зміною швидкості**, тобто перехід від повільного до швидкого ведення, що є відмінним маневром при обігранні захисника для проходів до кошика.

Ведення м'яча зі зміною напрямку використовується для обіграння противника з ходу. Не добігаючи до супротивника на 1,5–2 м, гравець переводить м'яч на іншу руку. Одночасно тулуб нахилиється вліво (вправо) – вперед, виконується вишагування ногою, м'яч вкривається поворотом тулуба і змінюється напрямок руху. Технічно добре підготовлені баскетболісти для відходу від захисника, його обведення дуже успішно застосовують різні переводи м'яча: за спиною, перед собою, під ногою, з **поворотом** та ін. (рис. 3).

Для вдосконалення ведення м'яча використовуються наступні основні вправи:

- 1) ведення м'яча на місці поперемінно правою і лівою руками;
- 2) те ж, тільки таким чином, щоб права рука посилала м'яч вліво, а ліва - вправо;
- 3) ведення зигзагоподібне за зміною напрямку руху;
- 4) ведення з обведенням перешкод; при обводі перешкод необхідно вчити укриванню м'яча в момент проходження поряд з перешкодою.

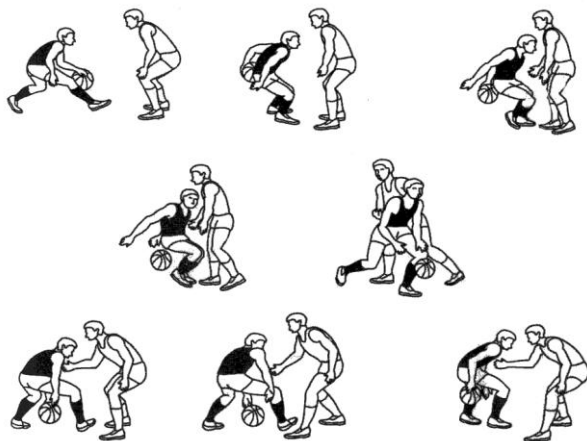


Рис. 3. Способи обведення суперника

Можливі помилки: "шльопання" по м'ячу (результат недостатнього супроводу м'яча); недостатнє просування вперед і надмірна концентрація уваги на м'ячі, відсутність координації руху рук і ніг. При вивченні ведення зі зниженим відскоком слід особливо звернути увагу на роботу кисті. Перші вправи повинні бути спрямовані на оволодіння переходом від звичайного ведення до низького.

Тема 5. "Навчання зупинкам та поворотам баскетболіста"

Загальна мета. Навчити техніці пересувань баскетболіста, а саме зупинкам та поворотам.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Знати основні елементи зупинок та поворотів.
2. Вміти об'єднати прийоми один з одним у будь-якій послідовності в різноманітних ігрових ситуаціях.
3. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення: баскетбольні м'ячі, стійки, гімнастичні лави, секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток, баскетбольні м'ячі	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами, які навчають стійкам та поворотам	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс

3	Навчання зупинкам та поворотам баскетболіста за допомогою підготовчих вправ	35–40	Баскетбольні м'ячі, стійки, гімнастичні лави	Спортивний комплекс
4	Застосування зупинок та поворотів у двосторонній грі. Виконання тестів поточного контролю	10–15	Баскетбольні м'ячі, секундомір, свисток	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Зупинка – прийом, що дозволяє миттєво припинити рух. Вивчається паралельно з бігом. Спочатку освоюється спосіб зупинки "кроком", потім "стрибком". У першому випадку гравець під час бігу збільшує крок перед зупинкою, погашаючи швидкість. Зробивши другий крок, спортсмен займає стійке положення: вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги (рис. 4).

Для зупинки стрибком під час бігу треба відштовхнутися однією або двома ногами, зробити невеликий стрибок вперед – вгору (цим погасити швидкість переміщення) і приземлитися на обидві ноги.



Рис. 4. Спосіб зупинки кроком

Зупинки застосовуються для раптового припинення переміщення або зміни напрямку бігу. Для вивчення даного прийому використовують такі вправи:

- 1) рівномірний біг і зупинка, виконувана студентом самостійно;
- 2) зупинка в заздалегідь обумовленому місці (за орієнтиром);
- 3) біг з зупинкою за раптовим сигналом (зоровому, звуковому);
- 4) побудова в колону по одному; гравець рухається назустріч партнерові, який виконує передачу, після лову – зупинка, після чого зворотня передача того ж партнера і гравець іде в кінець своєї колони;
- 5) те саме, але зворотня передача партнеру після поворотів;
- 6) ведення м'яча, зупинки (довільно).

Спочатку слід звертати увагу на виконання першого кроку зупинки, згинання опорної ноги, що забезпечує припинення поступального руху тіла вперед, правильне взаєморозташування стоп із ЗЦВ (загальний центр ваги).

Можливі помилки: усунення ЗЦВ на одну зі стоп; недостатнє згинання опорної ноги; сильний нахил тулуба вперед; розташування стоп на одній фронтальній осі. Помилки усуваються за допомогою повторних показів, зауважень та аналізу причин їх появи.

Удосконалювати способи зупинки потрібно в такій послідовності: зупинка після швидкого бігу; поєднання зупинки з поворотом; зупинка з ловлею м'яча після передачі; зупинка після ведення.

Повороти – застосовуються для приховування м'яча, коли гравець знаходиться на місці. Вони виконуються на місці і в русі. Головну увагу слід приділяти правильному положенню ніг, особливо опорної, яка не повинна випрямлятися і відриватися від підлоги, і рівномірним розподілом ЗЦВ (рис. 5).

Вправи йдуть у такому порядку:

- 1) вишагування ногою (правою чи лівою);
- 2) поворот уперед (назад) по спільній команді;
- 3) поєднання поворотів "вперед-назад" в різній послідовності по спільній команді (зорові і слухові сигнали);

4) повороти при умовному (пасивному), а потім за активної протидії.

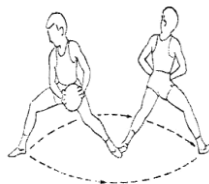


Рис. 5. Повороти на місці

Перелічені вправи виконуються без м'яча і з м'ячем. При цьому необхідно набути навичок спостереження і оцінки обстановки, відповідно до яких повинен виконуватися поворот.

Тема № 6. "Загальна характеристика навчання передач м'яча"

Загальна мета. Навчання передачам м'яча.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Вміти виконувати передачі м'яча двома руками від грудей, двома руками з відскоком, двома руками зверху, лівою та правою рукою від плеча та зверху.
2. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення: баскетбольні м'ячі стандартного або зменшеного розміру, секундомір, свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток, баскетбольні м'ячі	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами, які навчають передачам м'яча	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Навчання передачам м'яча: двома руками від грудей; двома руками з відскоком; двома руками зверху; лівою та правою рукою від плеча та зверху	35–40	Баскетбольні м'ячі, стійки, гімнастичні лави	Спортивний комплекс
4	Двостороння гра: баскетбол, волейбол, настільний теніс. Виконання тестів поточного контролю	10–15	Баскетбольні м'ячі, секундомір, свисток	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Передача м'яча – прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнерові для продовження атаки.

У фазі підготовки до передачі ноги вільно розставлені, зігнуті в колінах, тулуб трохи нахилений вперед, м'яч у руках. Передача двома руками від грудей і двома руками від грудей ударом об майданчик на рівні грудей. Пальці широко розставлені. Передача виконується завдяки різкому випрямленню рук, розгинанню кистей і пальців. Для посилення передачі вагу тіла потрібно перенести на ногу, що стоїть попереду або зробити крок у напрямку гравця, що приймає м'яч. У тих випадках, коли суперник активно заважає передати м'яч на рівні грудей, передачу можна виконати так, щоб м'яч, ударившись об майданчик поблизу партнера, відскочив прямо до нього на рівні пояса.

Передача м'яча двома руками від грудей – основний спосіб, що дозволяє швидко і точно направити м'яч партнеру на близьку чи середню відстань (рис. 6).

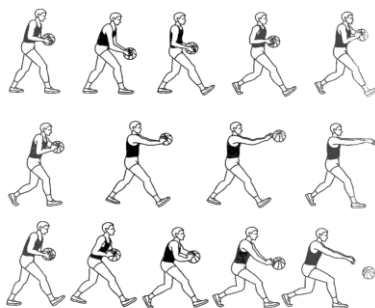


Рис. 6. Передача двома руками від грудей і двома руками від грудей ударом об майданчик

Передача м'яча двома руками зверху – ефективний спосіб в умовах активної протидії. Вона може бути виконана в будь-якій частині майданчика. При виконанні цієї передачі гравець тримає м'яч двома руками над головою. Руки зігнуті в ліктях, підняті вгору. Передача виконується за рахунок розгинання рук і енергійної роботи кистей (рис. 7).

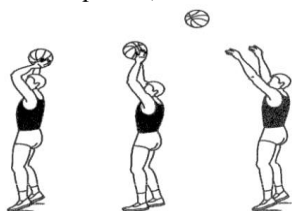


Рис. 7. Передача м'яча двома руками зверху

Передача м'яча двома руками знизу – застосовується для короткої передачі, коли м'яч спійманий нижче рівня пояса і немає часу міняти позицію, щоб використовувати інший спосіб передачі (рис. 8).



Рис. 8. Передача м'яча двома руками знизу

додатковий рух кисті в момент вильоту м'яча дозволяє гравцю змінювати напрямок і траєкторію польоту м'яча у великому

діапазоні. При виконанні цієї передачі руки з м'ячем відводять до правого плеча так, щоб лікті не піднімалися (при передачі правою рукою м'яч лежить на кисті правої руки і підтримується лівою рукою). Передача виконується за рахунок випрямлення правої руки, одночасного руху кистю, повороту тулуба (рис. 9).

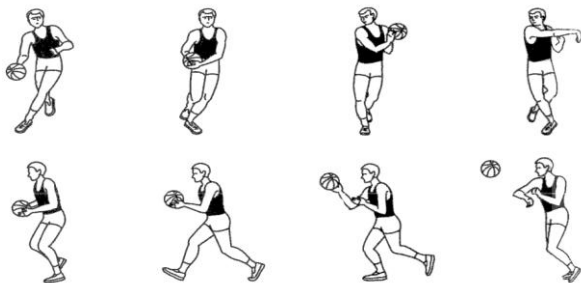


Рис. 9. Передача м'яча однією рукою від плеча

Крім описаних вище способів передач, баскетболісти широко застосовують передачі прямою рукою зверху ("гаком"), однією рукою збоку, а також у конфліктних ситуаціях за умов активної протидії гравці використовують приховані передачі м'яча, які дозволяють замаскувати від противника основний рух. У практиці використовують чотири варіанти прихованих передач: під рукою, за спиною, з-за плеча, з-під ноги.

Для вдосконалення передач м'яча використовуються наступні основні вправи:

- 1) передача м'яча в парах (різними способами);
- 2) виконання передач після ведення та зупинки;
- 3) передача м'яча стоячи в колі з активним захистом;
- 4) побудова у зустрічних колонах; передача з однієї колони в іншу з подальшими переміщеннями.

Тема 7. "Загальна характеристика тактичних прийомів нападу і захисту в спортивних іграх"

Загальна мета. Оволодіння основними прийомами гри в нападі та захисті в спортивних іграх.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття "тактичні прийоми".
2. Вміти використовувати засоби та методи тактичних прийомів.
3. Володіти основними засобами тактики нападу та захисту в спортивних іграх

Матеріально-технічне забезпечення заняття: баскетбольні та футбольні м'ячі, набивні м'ячі, свисток, секундомір.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття	25–30	Секундомір, спортивний свисток, баскетбольні м'ячі	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами, які сприяють розвитку тактичних прийомів у нападі та захисті	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток тактичних прийомів нападу та захисту	35–40	Баскетбольні м'ячі, стійки, гімнастичні лави	Спортивний комплекс
4	Удосконалення розвитку тактичних прийомів нападу та захисту. Виконання тестів поточного контролю	10–15	Баскетбольні м'ячі, секундомір, свисток	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Баскетбол

Сучасна тактика баскетболу являє собою складний процес взаємодії гравців, як у нападі, так і в захисті. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості баскетболістів, а також від ступеня освоєння ними індивідуальних, групових і командних тактичних взаємодій у нападі й захисті.

Індивідуальні тактичні дії в нападі є основою групових і командних тактичних взаємодій, як в нападі, так і в захисті. Вони у свою чергу поділяються на дії гравця без м'яча (відрив від опікаючого його захисника і вихід на вільне місце, для отримання м'яча або для успішної боротьби за відскік) і дії гравця з м'ячем (свочасні передачі, швидкісне ведення та ін.).

Групові дії – це винятково важливі тактичні дії, з яких складаються комбінації дій команди. Універсальним для тактичних схем є певні способи взаємодій двох і трьох гравців. Командні дії – це тактичні дії, які і є комбінаціями команди. У них задіяні (майже) всі гравці. Командні дії поділяються на позиційний напад і стрімкий напад.

Кожна окрема команда володіє арсеналом комбінацій позиційного і стрімкого нападу. Це залежить від рівня підготовленості гравців, їх фізичних здібностей і досвіду команди в цілому.

Тактичні дії в захисті поділяються так само, як і в нападі: індивідуальні дії, групові дії, командні дії.

Індивідуальні тактичні дії в захисті – це дії проти гравця без м'яча і дії проти гравця з м'ячем (протидія розіграшу м'яча і атаки кошика).

Групові дії – це дії проти нападаючих гравців, шляхом взаємодії двох захисників і взаємодія трьох гравців (проти "трійки", проти "малої вісімки", проти здвоєного заслону та ін.).

Командні дії – це тактичні дії, які є стандартними і напрацьовуються командою під час тренувань. До них належать концентрований захист (особиста, зонна, змішана) і розосереджений захист (зонний пресинг, особистий пресинг, змішаний захист).

Тема 8. "Створення ігрових ситуацій у двосторонніх іграх та навчання їх вирішення. Загальна фізична підготовка з використанням тренажерів"

Загальна мета. Створення ігрових ситуацій у двосторонніх іграх та навчання їх вирішення.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття "спортивні ігри".
2. Мати уявлення про поняття "ігрова ситуація" у двосторонніх іграх.
3. Володіти основними засобами виконання вправ на тренажерах для загальної фізичної підготовки.
4. Вміти виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: легкоатлетичний інвентар, тренажерне обладнання, гімнастичний інвентар, м'ячі для спортивних ігор, ракетки, скакалки, гімнастичні мати, секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток, баскетбольні м'ячі	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами, які сприяють навчанню вирішення створених ігрових ситуацій	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ для навчання та вирішення створених ігрових ситуацій	35–40	М'ячі, гімнастичний та легкоатлетичний інвентар, скакалки, тренажери	Спортивний комплекс
4	Набуття здатності, що до вирішення ігрових ситуацій у двосторонніх іграх. Виконання тестів поточного контролю	10–15	Спортивний свисток, секундомір, м'ячі. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Спортивні ігри – це ситуаційний вид спорту, де провідна роль належить сенсомоторним механізмам. Довільний характер дій гравців ґрунтується на ситуаційному моменті. Він включає аференційний аналіз, суть якого полягає у виділенні з навколишнього оточення значних сигналів, що дозволяє прогнозувати розвиток ситуацій.

Гра проходить за певними правилами, які встановлюють обмеження на дії гравця. Ці правила обов'язково повинні бути ясно сформульованими та роз'ясненими учасникам гри для запобігання конфліктних ситуацій. Також за грою обов'язково повинен спостерігати професійний суддя.

Ігрова ситуація – це обумовлене правилами гри ігрове становище, реалізація якого в будь-якому випадку приведе як мінімум до ще однієї дії. Наприклад ігрова ситуація в футболі: гравець веде м'яч, перед ним постає суперник та створює йому перешкоду, гравець спеціальним прийомом обходить суперника, на цьому ігрова ситуація закінчується.

Розвиток загальних фізичних якостей за допомогою тренажерів.

Комплекс циклічних вправ.

1. Згинання–розгинання рук сидячи на тренажері "метелик".
2. Згинання–розгинання ніг сидячи на тренажері, 7–12 разів.
3. Згинання–розгинання ніг лежачи на спині на тренажері, 7–12 разів.
4. Згинання–розгинання ніг лежачи на животі на тренажері, 7–12 разів.
5. Згинання–розгинання ніг по черзі сидячи на тренажері, 7–12 разів.
6. Згинання–розгинання рук стоячи на тренажері, 7–12 разів.
7. Згинання–розгинання рук у ліктьовому суглобі сидячи на тренажері 7–12 разів.

Тема 9. "Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку швидкісно-силових якостей та контролю за виконанням технічних елементів (волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс)"

Загальна мета. Оволодіння основними засобами розвитку швидкісно-силових якостей та контролю за виконанням технічних елементів.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття "швидкісно-силові якості" та шляхи їх удосконалення.
2. Знати основні засоби вдосконалення швидкісно-силових якостей.
3. Ідентифікувати сучасні методики контролю за виконанням технічних елементів.
4. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення: баскетбольні, волейбольні, футбольні м'ячі, секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток, баскетбольні м'ячі	Спортивний комплекс

2	Ознайомлення з вправами, які сприяють оволодінню швидкісно-силовими якостями	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Виконання різноманітних вправ на оволодіння швидкісно-силовими якостями	35–40	Баскетбольні, волейбольні м'ячі	Спортивний комплекс
4	Виконання тестів поточного контролю	10–15	Баскетбольні, волейбольні м'ячі. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Швидкісно-силові якості проявляються у спроможності виконувати рухи в мінімально короткий час і на фоні постійного подолання різних зовнішніх сил. Це такі сили: сила інерції руху тіла, сили, які діють при ударі по м'ячу та під час вкидання м'яча; подолання сили протидії суперника.

Основним методом розвитку швидкісно-силових якостей є повторний, а також його різновид: виконання швидкісно-силових вправ з обтяженням та без нього, застосування швидкісно-силових вправ при змішаному режимі роботи м'язів.

У міру засвоєння вправ, що виконуються в стандартних положеннях і з ускладненням умов, підключають групові вправи, близькі за структурою взаємодії гравців при перших і других передачах у нападі.

Контроль за виконанням технічних елементів.

Виконання технічних прийомів окремими студентами і групою студентів у цілому оцінюють за ефективністю виконання цих прийомів на підставі аналізу ігор.

У процесі контролю за виконанням технічних елементів застосовують наступні засоби: хронометраж учбових занять, тестування технічної підготовленості (загальні вправи), тестування інтегральної підготовленості, експертні оцінки.

Тема 10. "Комплекси фізичних вправ для оволодіння та навчання особливостям дозування інтенсивності і тривалості бігового тренування"

Загальна мета. Оволодіння та навчання особливостям дозування інтенсивності і тривалості бігового тренування, складання комплексів фізичних вправ.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо понять інтенсивність і тривалість.
2. Уміти складати комплекси фізичних вправ для оволодіння та навчання особливостям дозування інтенсивності і тривалості бігового тренування.

3. Скласти комплекси фізичних вправ для оволодіння та навчання особливостям дозування інтенсивності і тривалості бігового тренування.

4. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: скакалки, легкоатлетичний інвентар (прапорці, естафетна палиця, гімнастична лава, яма для стрибків тощо).

Технологічна карта проведення практичного заняття

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	5	Секундомір, спортивний свисток, баскетбольні м'ячі	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами, які сприяють дозуванню інтенсивності й тривалості бігового тренування	35–40	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ що впливають на інтенсивність і тривалість бігунів під час бігового тренування, та вивчення комплексів вправ для бігового тренування	10–15	Скакалки, гантелі, гриф штанги, амортизатори; секундомір	Спортивний комплекс
4	Удосконалення вмінь щодо дозування інтенсивності і тривалості бігового тренування. Виконання тестів поточного контролю	10	Баскетбольні, волейбольні м'ячі. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття			Спортивний комплекс

Зміст

Загальна величина навантаження походить від її об'єму та інтенсивності. У самому широкому сенсі поняття "об'єм навантаження" відноситься до його тривалості за часом та сумарної кількості роботи, що виконується в процесі вправи чи ряду вправ; поняття ж "інтенсивність навантаження" пов'язане з напруженістю роботи та ступенем її концентрації у часі. Конкретний сенс цих понять (параметри об'єму та інтенсивності) уточнюються відповідно до виду вправи, а також залежно від того, чи оцінюються навантаження в окремій вправі чи в деякій сукупності вправ.

Для того, щоб успішно і максимально ефективно застосовувати комплекси фізичних вправ для оволодіння та навчання особливостям дозування інтенсивності й тривалості бігового тренування, слід добре розуміти відмінності та характеристики різних видів бігу, а також враховувати індивідуальні можливості студентів

Стисла характеристика бігу на короткі дистанції.

Біг на короткі дистанції являє собою швидкісну вправу циклічного характеру, характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності. Спринтерський біг – один з основних видів легкої атлетики, який використовують також як засіб тренування для підвищення рівня досягнень у більшості інших видів спорту.

У структуру витривалості в цих видах входять передусім здатність до тривалої і ефективної роботи швидко-силового, анаеробного, складно-координаційного характеру.

Тривалість вправ може коливатися в межах від 5–6 с до 1 хв і більше.

Підвищенню рівня розвитку швидкісних якостей сприяє також періодичне виконання декількох вправ тривалістю від 5 до 30 з паузами 10–20 хв, в які включається комплекс відновлювальних та тонізуючих процедур (вправи на розтягування та розслаблення, масаж) з метою забезпечити оптимальні умови для виконання вправ.

Стисла характеристика бігу на середні та довгі дистанції.

Біг на середні дистанції проводиться на відстані від 400 м.

Витривалість у бігу на середні та довгі дистанції – це здатність до ефективного і тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру), в якій бере участь значна частина м'язового апарату. Для розвитку витривалості слід підбирати такі вправи, які дозволяють виконувати великий сумарний об'єм тренувальної роботи.

Студенти, які мають протипоказання до бігу, виконують програми ходьби, плавання тощо.

Програма плавання (за Купером)

Тиждень	Дистанція, м	Час, хв	Частота в тиждень
1-й	350	15	4
2-й	350	13	4
3-й	450	15	4
4-й	450	13	4
5-й	550	18	4
6-й	550	16	4
7-й	650	19	4
8-й	725	21	4
9-й	800	23	4
10-й	900	25	4

Тема 11. "Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку бігових вправ та елементів бігу під час легкоатлетичних естафет"

Загальна мета. Оволодіння основними біговими вправами та елементами бігу під час легкоатлетичних естафет. Складання комплексів фізичних вправ, спрямованих на оволодіння основними біговими вправами та елементами бігу під час легкоатлетичних естафет.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття "техніка естафетного бігу".
2. Уміти запропонувати засоби та методи для удосконалення техніки естафетного бігу.
3. Володіти основними методиками техніки естафетного бігу.
4. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: легкоатлетичний інвентар (прапорці, естафетна палиця, гімнастична лава, яма для стрибків тощо), скакалки, гантелі.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з технікою естафетного бігу	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток техніки естафетного бігу	35–40	Легкоатлетичний інвентар, естафетна паличка, скакалки, гантелі, набивні м'ячі, амортизатори	Спортивний комплекс
4	Удосконалення техніки естафетного бігу. Виконання тестів поточного контролю	10–15	Легкоатлетичний інвентар, естафетні палички, скакалки, гантелі, набивні м'ячі, амортизатори	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Естафетний біг – це командний вид легкої атлетики, який проводиться як на доріжці стадіону, так і на вулицях міста тощо. До програми великих змагань, як правило, входить естафетний біг 4×100 м, 4×400 м.

Методика навчання техніки естафетного бігу

1. Сформулювати правильне уявлення про техніку естафетного бігу.

Способи	Методичні вказівки
1. Розповідь про техніку прийому й передачі естафетної палички. 2. Пояснення правил змагання з естафетного бігу і його демонстрація. 3. Показ передачі й прийому естафетної палички	Провести демонстрацію виконання вправи із супровідним аналізом техніки

2. Навчити передавати й приймати естафетну паличку правою та лівою рукою по прямій.

Способи	Методичні вказівки
1. Передача й прийом палички на місці без попередніх рухів руками. 2. Аналогічна вправа з імітацією рухів руками	Студенти вчаться передавати паличку правою і брати лівою рукою, потім навпаки. Для передачі й прийому палички вони шикуються у дві шеренги, з інтервалом 1–1,5 м. Студенти другої шеренги тримають у руках естафетні палички: у лівій руці виступом праворуч, у правій – виступом ліворуч
3. Передача й прийом палички у ходьбі. 4. Аналогічна вправа в повільному бігові	Виконувати в парах. Необхідно слідкувати, щоб студенти відводили руку назад, а не вбік, і не згинати її в лікті
5. Передача й прийом палички на оптимальній швидкості	Той, хто приймає паличку, має починати бігти з максимальною швидкістю від центральної лінії за 4–6 м до того, хто її передає

3. Навчити передавати й приймати естафетну паличку лівою та правою рукою на повороті.

Способи	Методичні вказівки
1. Прийом і передача палички під час повільного бігу. 2. Аналогічна вправа під час бігу з оптимальною швидкістю у двадцятиметровій зоні	Вправа виконується на окремих доріжках у парах
3. Передача палички правою й прийом лівою рукою у зоні передачі в кінці повороту з виходом на пряму. 4. Аналогічна вправа, на початку повороту	Стежити за положенням тулуба, постановкою стоп і рухами рук. Тулуб нахилений у бік внутрішньої бровки, права рука рухається посередині.

Типові помилки в техніці естафетного бігу та методи їх усунення.

Помилки	Методи усунення
1. Неправильне тримання естафетної палички	Паличку тримати за нижню частину
2. За командою "Хоп!" бігун, що приймає паличку, повертає голову для контролю за прийомом естафети	Дивитись уперед, голови не повертати
3. При передачі й прийомі палички руки в обох бігунів не випрямлені	Підібрати необхідну відстань, щоб дистанція між тим, хто передає, і тим, хто приймає паличку, була мінімальною
4. Неправильне положення кисті руки, яка опущена для прийому палички	Розвернути кисть долонею назад, великий палець відвести в бік стегна. Кисть опускати вниз-назад
5. Бігун, що несе паличку, біжить із прямою рукою	Контролювати передачу палички. Виставляти руку при наближенні на 1–1,5 м за командою "Хоп!"
6. Учень, що передає паличку, не точно вкладає її в руку партнера	Контролювати передачу палички
7. Бігун, що передав паличку, одразу не покидає свою доріжку	Не покидати доріжки, не переконавшись, що позаду нікого не має

Тема 12. "Фізичні вправи для оволодіння загартуванням під час занять, складання індивідуальних програм оздоровчого тренування із застосуванням бігових вправ та бігових дистанцій"

Загальна мета. Оволодіння основними засобами загартування та спеціальними фізичними вправами, їх удосконалення. Складання комплексів фізичних вправ, спрямованих на удосконалення загартування.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття "загартування".
2. Уміти запропонувати засоби та методи загартування.
3. Володіти основними засобами та фізичними вправами під час загартування.
4. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення: скакалки, гантелі, набивні м'ячі, секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шукування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами, які сприяють розвитку оздоровчого бігу	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Виконання фізичних вправ для оволодіння загартуванням	35–40	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
4	Виконання тестів поточного контролю. Оволодіння та виконання дихальних вправ	10–15	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

В основі фізичного виховання лежать досягнення високого рівня здоров'я і загартованості організму, а також формування позитивних установок на фізичну активність. В сучасному світі, на думку вчених, особливо актуальною стає роль засобів фізичного виховання в нейтралізації впливів несприятливих факторів науково-технічного прогресу та створення оптимальних умов для розвитку моторики.

Фізичне виховання повинне не стільки покращувати фізичний розвиток та фізичну підготовку, скільки готувати їх до конкурентної боротьби в реальних соціальних умовах. Найважливішими завданнями при цьому вважаються: набуття студентами необхідних знань, оволодіння певними руховими навиками, використання їх в повсякденному житті, а також оволодіння вмінням самостійно підтримувати високий рівень фізичної працездатності, пізнання своїх рухових здібностей.

Загартовування – обов'язковий елемент фізичного виховання, який має велике значення для зміцнення здоров'я, підвищення опору інфекціям і збільшення працездатності. Суть загартовування полягає в тренуванні терморегуляторного апарату, в розвитку захисних функцій організму до шкідливих факторів зовнішнього середовища. В результаті загартовування підвищується стійкість організму до несприятливих погодних факторів.

Крім того, загартовування зміцнює нервову систему людини. Останнє пояснюється тим, що шкіра і нервова система функціонально тісно пов'язані між собою, оскільки розвиваються з одного зародкового листка.

При загартовуванні треба дотримуватися певних принципів:

1. Принцип поступовості. Силу подразнення потрібно підвищувати поступово. Так, розпочинаючи водні процедури потрібно починати з прохолодних, а потім переходити до холодних.

2. Систематичність загартовування. Загартовуючи процедури слід приймати регулярно, оскільки адаптація до дії подразника виробляється і розвивається потрібним чином лише при багатократному її повторенні.

3. Різноманітністю засобів загартовування досягається не лише стійкість до різних факторів, але й зростає ступінь загартованості.

4. Індивідуалізація загартовуючих процедур за віком і станом здоров'я.

Комплекс вправ для загартовування:

1. Ходьба, дихання вільне (60 с). Після ходьби вдих через ніс (випинаючи живіт), видих через рот (сильно втягуючи живіт); повторити 5–6 разів.
2. Ноги на ширині плечей, руки на поясі. На три рахунки відвести лікті назад (вдих), на три рахунки привести лікті вперед (видих). Повторити 4–5 разів.
3. Ноги на ширині плечей, руки на поясі. На три рахунки підняти плечі (вдих), на три рахунки опустити плечі (видих). Повторити 4–5 разів.
4. Ноги на ширині плечей, кисті стиснуті в кулаки, права рука піднята вгору, ліва опущена. Напружуючи м'язи, поміняти положення рук. Повторити 6–7 разів.
5. Ноги на ширині плечей, кисті приведені до плечей. Обертання в плечових суглобах вперед і назад, поєднуючи з диханням. Повторити 4–5 разів.
6. Прийняти основну стійку. На три рахунки підняти руки через сторони в гору (вдих), на три рахунки опустити (видих). Повторити 4–5 разів.
7. Руки за головою, ходьба на носках. На два кроки – вдих, на три кроки – видих. Тривалість 30 с.
8. Прийняти основну стійку. Підняти руки вгору (вдих), широкий крок вперед правою ногою, згинаючи її в коліні, нахил тулуба вперед з опусканням рук, дістаючи носок (активний видих). Те ж лівою ногою. Повторити 3–4 рази.
9. Ноги на ширині плечей, руки – в сторони. На два рахунки – поворот тулуба ліворуч (вдих), нахил тулуба вперед, дістати правою рукою носок лівої ноги (видих). Те ж в інший бік. Повторити 3–4 рази в кожную сторону.

10. Ноги на ширині плечей, руки взяті в замок. Підняти руки над головою (вдих), нахил вперед з енергійним опусканням рук і активним видихом (вимовити "Ух!"). Повторити 4–5 разів.

11. На рахунок "один, два" зробити два кроки (вдих), на рахунок "три, чотири, п'ять" присісти, обіймаючи коліна (тривалий видих). Повторити 3–4 рази.

12. Вільна ходьба, дихання спокійне. Тривалість 60 с.

13. Прийняти основну стійку. Відвести руки в сторони (вдих) підняти праву ногу вгору, дістаючи носок руками (видих). Те ж лівою ногою. Повторити 3–4 рази.

14. Прийняти основну стійку. На два рахунки підняти руки через сторони вгору, відвести ліву ногу в сторону на носок (вдих), на рахунок "три, чотири" нахилити тулуб вліво, "п'ять" – повернутися у вихідне положення. Те ж саме в праву сторону. Повторити 3–4 рази.

15. Ноги трохи розставлені, права рука упирається в пахову ділянку, ліва опущена. Підняти ліву руку (вдих), нахил тулуба вправо, натискаючи правою рукою на правий бік (видих). Те ж у ліву сторону. Повторити 4–5 разів.

16. Ходьба. На два кроки – вдих, на три – видих. Тривалість 60–120 с.

Абсолютних протипоказань до загартовування немає. Його можна проводити в будь-якому віці, при різному стані здоров'я, важливо лише правильно підібрати дозу загартовуючого чинника і методику загартовування. Тимчасовими протипоказаннями для загартовування є гострі респіраторні та інфекційні захворювання, психічні розлади, гіпер- і гіпотонічні кризи, приступи бронхіальної астми, а також обширні ураження шкіри інфекційного, термічного і травматичного характеру.

Перелік питань до змістового модулю № 4

1. Дати визначення фізичним вправам баскетболіста загального розвитку.
2. Які фізичні вправи необхідно застосовувати для розвитку фізичних здібностей.
3. Перелічити спеціальні фізичні якості баскетболіста.
4. Застосування стійок та переміщень у грі.
5. Охарактеризувати основні способи виконання зупинок та поворотів баскетболіста.
6. Яким чином виконується передача м'яча від грудей, відскоком від полу.
7. Фактори, що обумовлюють удосконалення тактичними прийомами.
8. Дати визначення двостороннім іграм.
9. Методи і засоби, які застосовуються для удосконалення швидкісно-силові якості.
10. Методи і засоби, які застосовуються для оволодіння особливостями технікою бігу.
11. Надати стислу характеристику бігу на короткі дистанції.
12. Фактори, що обумовлюють удосконалення техніки кросового бігу.

13. Методи і засоби, які застосовуються для удосконалення техніки естафетного бігу.
14. Методи і засоби, які застосовуються для удосконалення техніки естафетного бігу.
15. Методи і засоби загартування.

Тести поточного контролю з фізичної підготовки студентів II курсу

Види тестів	Ст.	Нормативи, оцінка/бал			
		5/7	4/5	3/3	2/0
Тема: Силові якості					
Тест № 1 Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів). Спеціальна медична група	Ч Ж	30 20	25 15	20 10	15 5
Тест № 2 Присідання на двох ногах (кількість разів). Спеціальна медична група	Ч Ж	40 30	30 20	25 15	20 10
Тест № 4 Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів). Спеціальна медична група	Ч Ж	26 9	20 7	14 5	10 3
Тема: Загальна витривалість					
Тест № 6 Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв (кількість разів). Спеціальна медична група	Ч Ж	37 27	32 24	26 20	20 16
Тест № 7 Тест Купера (12 хвилинний біг). Спеціальна медична група	Ч Ж	2,4 2,15	1,9 1,74	1,55 1,45	1,45 і менш 1,4 і менш
Тема: Спеціальна витривалість					
Тест № 9 Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв). Спеціальна медична група	Ч Ж	90 70	70 50	60 40	50 30
Тест № 10 3 положення упор-присів прийняти положення упор лежачи (кількість разів за 1 хв). Спеціальна медична група	Ч Ж	30 25	25 20	20 15	15 10
Тема: Швидкість					
Тест № 12 Час ведення баскетбольного м'яча на 10 м (с). Спеціальна медична група	Ч Ж	3,0 3,5	3,5 4,0	4,0 4,5	5,0 5,5
Тест № 15 Біг на 100 м (с). Спеціальна медична група	Ч Ж	14,6 17,0	15,2 17,7	15,7 19,4	16,2 20,1
Тема: Спритність					
Тест № 18 Човниковий біг 4×9 м (с). Спеціальна медична група	Ч Ж	10,2 12,0	10,7 12,5	11,2 13,0	12,7 13,5

Види тестів	Ст.	Нормативи, оцінка/бал			
		5/7	4/5	3/3	2/0
Тест № 19 Попастися м'ячем у баскетбольне кільце з 10 спроб (кількість влучень). Спеціальна медична група	Ч Ж	6 4	4 3	3 2	2 1
Тест № 21 М'яч для тенісу підвести правою рукою під зігнене та підняте праве стегно, підкинути його з під коліна як можна вище над головою, повернутися на 360° і спіймати його. Теж саме виконати лівою рукою під ліве коліно (с). Спеціальна медична група	Ч Ж	4,5 5,0	5,0 5,5	5,5 6,0	6,0 6,5

Примітка: студенти, які за станом здоров'я не можуть здавати тести поточного контролю оцінюються наступним чином:

- 100% відвідування – 100 балів.
- Написання рефератів на тему "Розвиток та удосконалення вмінь та навичок для підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних медичних показників".
("задовільно" – 20 балів; "добре" – 30 балів; "відмінно" – 50 балів; участь у суддівстві будь-яких змагань – 10 балів).

Перелік рекомендованої навчально-методичної літератури

- Амосов Н.М. Моя система здоров'я / Н.М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1997. – 56 с.
- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : ФиС, 1991. – 288 с.
- Массовая физическая культура в ВУЗе: учебное пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова и др. – М. : Высшая школа, 1991. – 176 с.
- Буторін Є.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичного університету / Є.І. Буторін А.В. Магльований. – Львів, 2000. – 20 с.
- Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М. : ФиС, 1998. – 142 с.
- Добровольська Н.О. Оптимізація фізичного стану студентів шляхом самостійних тренувань: учбовий посібник / Н.О. Добровольська. – Донецьк, 1994. – 179 с.
- Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
- Иваночко О.Ю. Обґрунтування рівнів та етапів фізичного навантаження студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи / О.Ю. Иваночко, А.В. Магльований. – Львів, 2008. – 56 с.
- Круцевич Т.Ю. Контроль физического воспитания детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К. : Здоровье, 2005. – 195 с.

10. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : (навчальний посібник) / М.М. Линець. – Львів, 1997. – 207 с.

11. Легкая атлетика : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Н.Г. Озолина, И.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М. : ФиС, 1989. – 670 с.

12. Маглеванный А.В. Средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями / А.В. Маглеванный, А.С. Матяжов. – Львов, 1990. – 32 с.

13. Магльований А.В. Методика занять з фізичного виховання в спеціальних медичних групах / А.В. Магльований, О.Б. Дуліба, Л.В. Стрельбицький. – Львів, 2003. – 26 с.

14. Магльований А.В. Методика застосування фізичних вправ в здоровому житті студентів / А.В. Магльований, О.Б. Дуліба, Л.В. Стрельбицький. – Львів, 2003. – 19 с.

15. Магльований А.В. Організм і особистість. Діагностика та керування / А.В. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів : Медична газета України, 1998. – 250 с.

16. Попов Н.Д. Навчально-методичний посібник із організації самостійних занять оздоровчого спрямування (на прикладі аеробіки) / Н.Д. Попов, Т.Р. Сорокіна. – К. : ІЗД, 2005. – 125 с.

17. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / А.В. Магльований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А. Белова. – Львів : Львівська політехніка, 1997. – 126 с.

18. Мартин В.Д. Силова підготовка студентів та школярів / В.Д. Мартин, В.А. Магльований, В.С. Портах. – Львів : Ліга ПРСС, 2005. – 108 с.

19. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоров'я / В.А. Смирнов. – Л. : Знание, 1991. – 32 с.

20. Теория и методика физического воспитания / под. ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 423 с.

21. Фізичне виховання. Типова програма нормативної навчальної дисципліни для студентів вищих медичних навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. – К., 2013. – 15 с.

Навчальне видання

**СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ.
ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

Модуль 2.

**Удосконалення та застосування
в оздоровчих цілях
та професійно-прикладній підготовці рухо-
вих дій, навиків і вмінь**

Методичні вказівки для студентів II курсів

Упорядники	Істомін Андрій Георгійович Галашко Олександр Іванович Гугучкіна Людмила Михайлівна Вишня Олена Володимирівна Галашко Максим Миколайович Трегубов Володимир Валентинович Якименко Олександр Сергійович Селіванов Євген Вікторович
------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Відповідальний за випуск А.Г. Істомін



Редактор М.В. Тарасенко.
Коректор Є.В. Рубцова
Комп'ютерний набір М.М. Галашко, Є.В. Селіванов.
Комп'ютерна верстка О.Ю. Лавриненко.

План 2014, поз. 195.
Формат А5. Ризографія. Ум. друк. арк. 2,3.
Тираж 150 прим. Зам. № 14-3137.

**Редакційно-видавничий відділ
ХНМУ, пр. Леніна, 4, м. Харків, 61022
izdatknmu@mail.ru, izdat@knmu.kharkov.ua**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р.

СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

**Модуль 2.
Удосконалення та застосування
в оздоровчих цілях
та професійно-прикладній підготовці
рухових дій, навиків і вмінь**

Методичні вказівки для студентів II курсів