МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. Н. КАРАЗІНА

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Методичні вказівки до виконання практичних робіт з дисципліни
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за спеціальностями G3 «Електрична інженерія», D3 «Менеджмент»,
A5 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»

Електронний ресурс

Харків – 2026

УДК 796 (075.5)
Ф50

Рецензенти:

Наталія Богданова – д-р філос. наук, професор, завідувач кафедри освітних технологій та охорони праці Бахмутського навчально-наукового професійно-педагогічного інституту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Юрій Британ – к. пед. наук, доцент, завідувач кафедри сучасних оздоровчих технологій Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (протокол № 9 від 25 червня 2026 року)

Ф50 **Фізичне** виховання : методичні вказівки до виконання практичних робіт з дисципліни для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальностями G3 «Електрична інженерія», D3 «Менеджмент», A5 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)» [Електронний ресурс] / уклад. Е. М. Ставрулов. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2026. – (PDF 68 с.).

Практичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання» спрямовані на формування знань про роль рухової активності, розвиток основних фізичних якостей та оволодіння базовими техніками фізичних вправ.

Зміст охоплює: основи фізичного виховання; розминку; елементи легкої атлетики, гімнастики та спортивних ігор; вправи на розвиток сили, витривалості, гнучкості й координації; дихальні вправи; профілактику травматизму та оцінку фізичної підготовленості.

Практичні заняття сприяють розвитку фізичних навичок, самоконтролю, командної взаємодії та формуванню мотивації до здорового способу життя.

УДК 796(075.5)

© Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,, 2026
© Ставрулов Е. М., уклад., 2026

ЗМІСТ

1. Вступ……..	4
2. Мета та завдання навчальної дисципліни……..	5
3. Критерії оцінювання результатів навчання…….	6
4. Шкала оцінювання……	7
5. Програма навчальної дисципліни…….	8
6. Плани практичних занять…….	10
Змістовий модуль 1. ***Основи фізичного виховання та розвитку фізичних якостей***	
Тема 1. Основи розминки: комплекс вправ для підготовки до фізичних навантажень.	10
Тема 2. Біг на короткі дистанції: техніка старту та фінішу.	13
Тема 3. Техніка виконання стрибків у довжину.	17
Тема 4. Основи гімнастики: базові вправи на гнучкість та координацію.	20
Тема 5. Футбол: правила гри та базові технічні прийоми	23
Тема 6. Легка атлетика: техніка метання м’яча	27
Тема 7. Техніка гри у баскетбол: передача м’яча та кидки	30
Тема 8. Здоровий хребет: вправи для укріплення м’язів спини	34
Тема 9. Функціональні тренування: вправи на баланс та стабілізацію	37
Тема 10. Волейбол: техніка подачі та прийому м’яча	
Тема 11. Біг на короткі дистанції: техніка старту та фінішу	
Тема 12. Вправи на розвиток сили та витривалості	
Тема 13. Розвиток дихальної системи: спеціальні дихальні вправи	
Тема 14. Оцінка загальної фізичної підготовки	
Змістовий модуль 2. ***Розвиток фізичних якостей та техніки рухової діяльності.***	
Тема 15. Комплекс вправ для суглобів: мобільність і профілактика травм	41
Тема 16. Біг на середні дистанції: техніка розподілу сил	44
Тема 17. Розвиток швидкісної витривалості: вправи та тренування	47
Тема 18. Баскетбол: навчання командній грі та стратегіям	51
Тема 19. Волейбол: техніка блокування та нападаючих ударів	54
Тема 20. Плавання: техніка кролю та брасу	58
Тема 21. Функціональні вправи для зміцнення преса	60
Тема 22. Навчання основам першої допомоги під час фізичної активності	
Тема 23. Настільний теніс: основи техніки гри	
Тема 24. Тренування гнучкості: вправи на розтягнення м’язів	
Тема 25. Елементи легкої атлетики: біг з перешкодами	
Тема 26. Групові ігри: розвиток командної взаємодії	
Тема 27. Силові вправи з власною вагою (присідання, віджимання)	
Тема 28. Комплексна перевірка фізичних навичок	
Додаток А……...	64
Перелік рекомендованої літератури…….	65

ВСТУП

Фізичне виховання є важливою складовою освітнього процесу, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості. У сучасних умовах, які характеризуються зростанням рівня гіподинамії, інтенсивною цифровізацією, підвищеними психоемоційними навантаженнями та зниженням рухової активності, значення систематичних занять фізичною культурою істотно зростає. Формування фізичної культури особистості стає важливою умовою збереження здоров'я та підвищення якості життя.

Рівень фізичного стану людини значною мірою залежить від її рухової активності, способу життя та сформованих звичок. Регулярні фізичні навантаження сприяють розвитку основних фізичних якостей, підвищенню функціональних можливостей організму та профілактиці захворювань. Усвідомлення важливості фізичної активності є необхідною передумовою для формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Практичні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» спрямовані на формування у студентів системи знань, умінь і навичок, необхідних для підтримання належного рівня фізичної підготовленості. Заняття охоплюють різні види рухової діяльності, зокрема вправи загальної фізичної підготовки, елементи легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, функціональні та силові тренування. Особлива увага приділяється правильній техніці виконання вправ, розвитку координації, витривалості, сили, гнучкості та швидкісних якостей.

Основними завданнями навчальної дисципліни є: підвищення рівня фізичної підготовленості студентів; формування практичних умінь і навичок виконання фізичних вправ; розвиток основних фізичних якостей; виховання потреби у регулярній руховій активності; формування навичок самостійних занять фізичними вправами та дотримання принципів здорового способу життя.

Окрему увагу приділено використанню сучасних підходів до організації фізичної активності, включаючи функціональні тренування, вправи на стабілізацію та баланс, а також елементи самоконтролю фізичного стану. Це дозволяє підвищити ефективність занять та адаптувати їх до індивідуальних можливостей студентів.

Під час практичних занять студенти не лише вдосконалюють фізичні якості, а й набувають досвіду командної взаємодії, самодисципліни та відповідального ставлення до власного здоров'я. Це сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою та забезпечує підґрунтя для активного і здорового способу життя.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета та цілі курсу: є формування у здобувачів освіти теоретичних знань, практичних умінь і навичок, необхідних для зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та забезпечення гармонійного фізичного розвитку шляхом систематичної рухової активності. Дисципліна спрямована на розвиток фізичної культури особистості, свідомого ставлення до власного здоров'я, формування навичок здорового способу життя та підвищення працездатності через активне застосування фізичних вправ і різних видів рухової діяльності.

Знати:

- основні поняття фізичної культури, фізичного виховання та їх роль у житті людини;
- вплив фізичних вправ на організм та основні принципи побудови фізичних навантажень;
- правила безпеки під час занять фізичними вправами та профілактику травматизму;
- техніку виконання базових вправ з легкої атлетики, гімнастики та спортивних ігор;
- основи розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації);
- значення розминки, відновлення та самоконтролю під час фізичних навантажень;
- роль рухової активності у формуванні здорового способу життя.

Уміти:

- виконувати базові фізичні вправи з дотриманням правильної техніки;
- розвивати основні фізичні якості засобами фізичних вправ;
- складати та виконувати комплекси вправ для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації;
- дотримуватись правил безпеки під час виконання фізичних навантажень;
- здійснювати самоконтроль фізичного стану та оцінювати рівень власної фізичної підготовленості;
- організовувати самостійні заняття фізичними вправами;
- застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті для підтримання здоров'я та фізичної активності.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Якісні критерії оцінювання результатів навчання
90-100 балів («Відмінно»)	Здобувач/здобувачка демонструє високий рівень володіння практичним матеріалом, засвоєно матеріал в повному обсязі, вміє його застосовувати для вирішення практичних питань. Володіє термінами, логічно та послідовно викладає матеріал.
70-89 балів («Добре»)	Здобувач/здобувачка демонструє достатньо високий рівень володіння практичним матеріалом, але допускає окремі незначні помилки при логічному викладенні матеріалу, що, тим не менш, дозволяє вільно користуватися надбаними навичками на практиці, приймати відповідні рішення. Завдання-рішення приймаються з незначними помилками
50-69 балів («Задовільно»)	Здобувач/здобувачка демонструє засвоєння практичним матеріалу, але має неточності в розумінні окремих тем та питань, що ускладнює пошук вірних відповідей при прийнятті рішень-завдань. Допускає окремі помилки у визначені термінів.
0-49 балів («Незадовільно»)	Практичний зміст курсу не засвоєно, практичні навички відсутні.

4. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№	Види робіт здобувача	Оцінка	
		денна форма	заочна форма
1.	Виконання практичних робіт та їх оформлення	0-60	0-60
2.	Підсумкове тестування	0-40	0-40
	Всього за навчальну дисципліну	**0-100**	**0-100**

5. ПРОГРАМА КУРСУ

Змістовий модуль 1. Основи фізичного виховання та розвитку фізичних якостей

Тема 1. Основи розминки: комплекс вправ для підготовки до фізичних навантажень. Розглядаються принципи правильної розминки, послідовність підготовчих вправ для м'язів і суглобів та їхній вплив на готовність організму до навантаження. Пояснюється значення розігріву для профілактики травм і підвищення ефективності занять.

Тема 2. Біг на короткі дистанції: техніка старту та фінішу. Вивчається техніка спринтерського бігу, особливості стартового положення, прискорення та правильного фінішування. Акцент робиться на швидкісних якостях, координації рухів і реакції.

Тема 3. Техніка виконання стрибків у довжину. Описуються етапи стрибка — розбіг, відштовхування, фаза польоту та приземлення. Відпрацьовується узгодженість рухів, сила ніг і безпечна техніка приземлення.

Тема 4. Основи гімнастики: базові вправи на гнучкість та координацію. Опановуються базові гімнастичні вправи для розвитку гнучкості, рівноваги та координації. Пояснюються правила техніки виконання і контролю положення тіла.

Тема 5. Футбол: правила гри та базові технічні прийоми. Розглядаються основні правила футболу та базові технічні дії: ведення, передача й удар по м'ячу. Формуються навички командної взаємодії та ігрового мислення.

Тема 6. Легка атлетика: техніка метання м'яча. Вивчається техніка метання з урахуванням положення тіла, роботи рук і ніг. Розвиваються сила, точність і координація рухів.

Тема 7. Техніка гри у баскетбол: передача м'яча та кидки. Опрацьовуються способи передачі та кидків у кошик, правильна стійка й робота рук. Удосконалюється координація та взаємодія в парі й команді.

Тема 8. Здоровий хребет: вправи для укріплення м'язів спини. Пояснюється роль м'язів спини у формуванні постави та стабільності корпусу. Виконуються вправи для зміцнення й профілактики перевантажень хребта.

Тема 9. Функціональні тренування: вправи на баланс та стабілізацію. Використовуються функціональні комплекси для розвитку балансу та стабілізації корпусу. Покращується контроль рухів і робота глибинних м'язів.

Тема 10. Волейбол: техніка подачі та прийому м'яча. Розглядається базові елементи подачі й прийому м'яча. Розвиваються координація, точність дій і командна взаємодія.

Тема 11. Біг на короткі дистанції: техніка старту та фінішу. Розглядаються базові елементи техніки бігу на короткі дистанції, зокрема виконання низького старту, стартового розгону та фінішування, правильне положення тіла, робота ніг і рук, а також узгодженість рухів під час бігу. Розвиваються швидкість, вибухова сила, реакція та координація рухів.

Тема 12. Вправи на розвиток сили та витривалості. Виконуються силові та циклічні вправи для підвищення м'язової сили й загальної витривалості. Розглядається дозування навантаження та техніка безпеки.

Тема 13. Розвиток дихальної системи: спеціальні дихальні вправи. Вивчається техніки дихальних вправ для покращення вентиляції легень і контролю дихання під час рухової діяльності. Пояснюється їхній вплив на працездатність.

Тема 14. Оцінка загальної фізичної підготовки. Тема присвячена комплексному оцінюванню фізичної підготовки студентів. Розглядаються методи контролю рівня сили, витривалості, гнучкості, координації та інших фізичних якостей, а також аналіз результатів для корекції програм тренувань.

Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей та техніки рухової діяльності.

Тема 15. Комплекс вправ для суглобів: мобільність і профілактика травм. Розглядаються вправи для покращення рухливості суглобів і підвищення еластичності зв'язок. Формуються навички безпечної підготовки опорно-рухового апарату до навантажень і профілактики травм.

Тема 16. Біг на середні дистанції: техніка розподілу сил. Вивчається техніка бігу на середні дистанції з правильним темпом і розподілом зусиль. Опрацьовуються дихання, ритм руху та тактика проходження дистанції.

Тема 17. Розвиток швидкісної витривалості: вправи та тренування. Виконуються спеціальні інтервальні та повторні вправи для поєднання швидкості й витривалості. Розглядаються принципи дозування навантаження та відновлення.

Тема 18. Баскетбол: навчання командній грі та стратегіям. Формуються навички командної взаємодії, тактичних дій і позиційної гри. Відпрацьовуються ігрові схеми та прийняття рішень у динамічних ситуаціях.

Тема 19. Волейбол: техніка блокування та нападаючих ударів. Опановуються технічні елементи гри біля сітки — блокування та нападаючий удар. Розвиваються координація стрибка, таймінг і взаємодія з партнерами.

Тема 20. Плавання: техніка кролю та брасу. Вивчаються базові технічні елементи плавання стилями кроль і брас. Відпрацьовуються робота рук і ніг, дихання та узгодженість рухів у воді.

Тема 21. Функціональні вправи для зміцнення преса. Виконуються функціональні вправи для розвитку м’язів черевного преса та стабілізації корпусу. Акцент робиться на правильній техніці й контролі навантаження.

Тема 22. Навчання основам першої допомоги під час фізичної активності. Розглядаються базові алгоритми дій при травмах і невідкладних станах під час занять. Формуються навички первинної допомоги та безпечної поведінки.

Тема 23. Настільний теніс: основи техніки гри. Опановуються базові прийоми — подача, прийом і удари ракеткою. Розвиваються швидкість реакції, точність і координація рухів.

Тема 24. Тренування гнучкості: вправи на розтягнення м’язів. Використовуються комплекси вправ на розтягнення основних м’язових груп. Пояснюються правила безпечного стретчингу та поступового збільшення амплітуди рухів.

Тема 25. Елементи легкої атлетики: біг з перешкодами. Вивчається техніка подолання перешкод під час бігу. Розвиваються спритність, координація та ритм рухів на дистанції.

Тема 26. Групові ігри: розвиток командної взаємодії. Застосовуються рухливі та спортивні ігри для формування навичок співпраці. Розвиваються комунікація, узгоджені дії та командна відповідальність.

Тема 27. Силові вправи з власною вагою (присідання, віджимання). Виконуються базові силові вправи без додаткового обладнання. Розвивається м’язова сила, витривалість і правильна техніка рухів.

Тема 28. Комплексна перевірка фізичних навичок. Проводиться підсумкове оцінювання сформованих рухових умінь і фізичних якостей.

6. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль 1

Основи фізичного виховання та розвитку фізичних якостей

Тема 1. Основи розминки: комплекс вправ для підготовки до фізичних навантажень

Мета: Ознайомитися з основами правильної розминки перед фізичним навантаженням, сформувати вміння складати та виконувати комплекс вправ для активації м’язів і суглобів, а також зрозуміти важливість підготовки організму до тренування з метою підвищення ефективності занять та профілактики травм.

Дати відповіді на питання

1. Що таке розминка і яку роль вона відіграє у фізичній активності?
2. Які етапи включає ефективна розминка?
3. Як правильно побудувати загальну і спеціальну частини розминки?
4. Які типові помилки допускаються під час розминки і чим вони загрожують?
5. Які вправи найбільш ефективні для підготовки різних частин тіла до навантаження?

Практичне завдання

Завдання 1. Комплекс вправ для загальної розминки

Завдання: Описати комплекс вправ для загальної розминки тривалістю 7–10 хвилин. Для кожної вправи потрібно вказати техніку виконання та кількість повторень або тривалість.

Завдання 2. Спеціальна розминка до обраного виду діяльності

Завдання: створити спеціальну розминку, яка готує організм до конкретного виду тренування (силове, кардіо, гнучкість, ігрові види спорту). Вказати вправи, тривалість, цільові групи м'язів.

Завдання 3. Порівняння типів розминки

Завдання: порівняти динамічну, статичну та змішану розминку. Визначити їх особливості, переваги, недоліки та відповідні ситуації для застосування.

Завдання 4. Аналіз типових помилок у розминці

Завдання: визначити основні помилки, які допускаються при виконанні розминки, і запропонувати способи їх уникнення. Врахувати правильну послідовність, техніку, інтенсивність, індивідуальні особливості.

Тема 2. Біг на короткі дистанції: техніка старту та фінішу

Мета: Ознайомитися з технікою старту і фінішу під час бігу на короткі дистанції. Сформувати уявлення про фази старту, методи прискорення та техніку фінішування. Навчитися визначати помилки в техніці виконання, розуміти вплив старту та фінішу на результат спринтерського бігу, а також засвоїти принципи підготовки до бігу з урахуванням індивідуальних особливостей.

Дати відповіді на питання:

1. Що таке низький старт і яка його роль у бігу на короткі дистанції?
2. Які основні фази техніки старту?
3. У чому полягає ефективне фінішування у спринті?
4. Які поширені помилки допускають під час старту і фінішу?
5. Як тренувати реакцію на стартовий сигнал?

Практичне завдання

Завдання 1. Етапи техніки старту

Завдання: опишіть послідовно основні етапи техніки старту при бігу на короткі дистанції.

Інструкції:

– Назвіть три основні команди старту (наприклад: «До старту!», «Увага!», «Руш!»)

– Для кожної опишіть, як розміщується тіло спортсмена (положення рук, ніг, тулуба, голови).

– Зробіть короткий висновок: чому правильне виконання кожного етапу важливе для подальшого бігу?

Завдання 2. Помилки у техніці старту і фінішу

Завдання: наведіть не менше трьох прикладів типових помилок під час старту і фінішу у бігу на короткі дистанції.

Інструкції:

– Назвіть помилку

– Поясніть, чому вона знижує ефективність або може спричинити травму

– Як її виправити?

Завдання 3. Аналіз фінішу

Завдання: порівняйте три способи фінішування:

1. звичайний пробіг через лінію

2. нахил тулуба вперед

3. "вкидання" грудей у фініш

Інструкції:

– Вкажіть переваги та недоліки кожного способу

– Напишіть, який варіант є найбільш ефективним для бігу на 60–100 м і чому.

Завдання 4. Індивідуальний план тренування стартової техніки

Завдання: складіть короткий план для покращення техніки старту (на 1 тиждень).

Інструкції:

Вкажіть вправи, які можна виконувати для розвитку:

стійкості в стартовій позиції

сили ніг

реакції на сигнал

– Скільки разів на тиждень та в якій послідовності їх виконувати?

Завдання 5. Роль техніки у результаті спринтерського бігу

Завдання: дайте письмову відповідь на запитання:

– Чому недостатньо просто бути швидким, щоб перемагати у бігу на короткі дистанції?

– Як саме техніка старту і фінішу впливає на результат?

– Чи потрібно відпрацьовувати технічні деталі навіть на коротких відстанях?

Тема 3. Техніка виконання стрибків у довжину

Мета: Ознайомитися з основними етапами техніки стрибків у довжину з розбігу; сформувати вміння виконувати вправи, що розвивають силу, координацію, швидкість і технічні елементи стрибка; навчитися правильно використовувати фазу розбігу, відштовхування, польоту та приземлення. Ознайомитися з правилами безпеки під час виконання стрибків.

Дати відповіді на питання:

1. Які етапи включає техніка стрибка у довжину з розбігу?
2. Які м’язові групи беруть участь у виконанні стрибка?
3. Яке значення має координація та ритм у фазі розбігу і відштовхування?
4. Як правильно виконувати приземлення, щоб уникнути травм?
5. Які вправи допомагають покращити техніку стрибка в довжину?

Практичне завдання

Завдання 1. Вивчення фаз техніки стрибка у довжину

Проаналізувати кожну з фаз стрибка у довжину:

- розбіг
- відштовхування
- політ
- приземлення

Для кожної фази описати правильну техніку виконання, типові помилки та способи їх уникнення.

Завдання 2. Комплекс вправ для розвитку техніки стрибка у довжину

Скласти комплекс підвідних вправ, що сприяють розвитку технічних навичок для стрибків у довжину (наприклад: біг з високим підніманням стегна, відштовхування з місця, стрибки на одній нозі, координаційні вправи). Для кожної вправи вказати назву, мету, техніку виконання та кількість повторень.

Завдання 3. Правила безпеки під час виконання стрибків

Описати основні правила безпеки під час виконання стрибків у довжину під час тренувань. Врахувати:

- вибір відповідного взуття та майданчика;
- контроль розбігу;
- дотримання черговості при виконанні;
- стеження за станом пісочної ями;
- уникнення перенавантаження;

Завдання 4. Аналіз техніки виконання стрибка у довжину

Переглянути відео або виконання стрибка одногрупником (за можливості) та проаналізувати техніку за такими критеріями:

- довжина розбігу

– сила й координація у фазі відштовхування

– положення тіла у польоті

– м’якість і точність приземлення

Зробити висновок: що виконано правильно, а що потребує вдосконалення?

Тема 4. Основи гімнастики: базові вправи на гнучкість та координацію

Мета: Ознайомитися з базовими вправами на розвиток гнучкості та координації рухів. Навчитися правильно виконувати вправи з урахуванням техніки безпеки та індивідуальних особливостей. Сформувати уявлення про значення гнучкості та координації у фізичному розвитку, а також засвоїти вправи, які сприяють покращенню цих якостей.

Дайте відповіді на запитання

1. Що таке гнучкість і чому вона важлива для фізичного розвитку?
2. Які види гнучкості існують?
3. Як визначається рівень координації рухів у людини?
4. Які вправи найбільш ефективні для розвитку координації?
5. Які помилки часто допускаються під час вправ на гнучкість і як їх уникати?

Практичне завдання

Завдання 1. Комплекс вправ на гнучкість

Доберіть і виконайте 3–4 вправи на розвиток гнучкості різних частин тіла (спина, ноги, плечі).

Інструкції:

– Назвіть вправу та коротко опишіть техніку виконання

– Вкажіть, яку частину тіла розвиває

– Вкажіть правила безпеки при її виконанні

Приклад відповіді:

1. Нахили вперед сидячи з прямими ногами

– Сісти на підлогу, ноги прямі, разом. Нахилятись вперед, тягнучись руками до стоп.

– Розтягує задню поверхню стегна та поперек.

– Не згинати коліна, не робити ривкових рухів.

Додайте ще 2–3 вправи.

Завдання 2. Типові помилки під час вправ на гнучкість

Назвіть не менше трьох помилок, які трапляються під час виконання вправ на розтягування.

Інструкції:

– Назвіть помилку

– Поясніть, чим вона небезпечна або неефективна

– Як її виправити

Приклад

Помилка: Робити ривки при нахилах

Наслідок: Може спричинити мікротравми м’язів

Як виправити: Працювати плавно, з глибоким диханням

Завдання 3. Вправи на координацію

Доберіть і виконайте 3 вправи, що розвивають координацію рухів.

Інструкції:

– Назвіть вправу

– Опишіть суть її виконання

– Вкажіть, яку координаційну здатність вона розвиває

Приклад:

1. Ходьба по прямій лінії з закритими очима

– Розвиває рівновагу

– Техніка: пройти по уявній або намальованій прямій 5–7 м із закритими очима.

Додайте ще 2 вправи: наприклад, стрибки зі зміною положення тіла, вправа «ліхтарики» тощо.

Завдання 4. Індивідуальний план розвитку гнучкості

Складіть короткий тижневий план тренування для покращення гнучкості.

Інструкції:

– Оберіть 3–4 вправи

– Вкажіть, скільки разів на тиждень їх виконувати

– Тривалість виконання кожної вправи

Приклад:

Понеділок, середа, п’ятниця:

– Нахили вперед сидячи – 3 підходи по 30 сек

– Кругові рухи руками з розтягуванням грудних м’язів – 2 підходи по 15 разів

– Вправа «кішка-корова» для спини – 3 підходи по 1 хв

Завдання 5. Роль гнучкості та координації в загальній фізичній підготовці

Дайте відповідь на запитання:

– Чому гнучкість і координація важливі не лише для гімнастики, а й для інших видів спорту?

– Як вправи на гнучкість і координацію впливають на травмобезпеку?

– Чи потрібні такі вправи людям, які не займаються професійним спортом?

Тема 5. Футбол: правила гри та базові технічні прийоми

Мета: Ознайомитися з основними правилами гри у футбол та опанувати базові технічні прийоми: ведення м’яча, передача, удар по воротах. Навчитися аналізувати гру, виявляти та виправляти технічні помилки, а також розуміти значення командної взаємодії у футболі.

Дати відповіді на питання

1. Скільки гравців у складі футбольної команди на полі?
2. Які види порушень найчастіше трапляються під час гри?
3. У чому відмінність між прямим і непрямим ударом?
4. Які основні технічні елементи має опанувати кожен гравець?
5. Яка роль комунікації між гравцями під час матчу?

Практичне завдання

Завдання 1. Ведення м’яча

Опишіть техніку ведення м’яча внутрішньою стороною стопи.

Інструкції:

– Вкажіть положення тулуба, рук, ніг під час ведення.

– Як часто слід дивитися на м’яч, а як – уперед?

– В яких ситуаціях використовується це ведення (швидкісне /контрольне)?

– Зробіть висновок: чому вміння вести м’яч є базовим для футболіста?

Завдання 2. Помилки під час передачі м’яча

Наведіть три приклади поширених помилок під час передачі м’яча партнеру.

Інструкції:

– Назвіть помилку

– Поясніть її наслідки для командної гри

– Як її уникати?

Завдання 3. Удар по м'ячу

Порівняйте три основні види ударів по м'ячу:

1. Внутрішньою стороною стопи

2. Підйомом

3. Зовнішньою стороною стопи

Інструкції:

– Вкажіть особливості техніки кожного удару

– В яких ігрових ситуаціях доречно застосовувати кожен із них?

– Який удар є найточнішим? Найсильнішим?

Завдання 4. Індивідуальний план удосконалення техніки володіння м'ячом.

Складіть план тренування на 1 тиждень для покращення технічних навичок.

Інструкції:

– Включіть вправи для вдосконалення ведення, передачі та ударів

– Вкажіть частоту повторень, тривалість вправ та дні тижня

– Чи потрібна робота в парах або групі?

Завдання 5. Роль техніки та правил у грі

Дайте відповідь на запитання:

– Чому знання правил гри є необхідним для кожного гравця?

– Як технічна підготовка впливає на результат команди?

– Чому навіть досвідчені гравці постійно вдосконалюють базові прийоми?

Тема 6. Легка атлетика: техніка метання м'яча

Мета: Ознайомитися з основами техніки метання м'яча. Сформувати уявлення про фази метання, правильну роботу рук і ніг, координацію рухів та правила безпеки. Навчитися аналізувати типові помилки у виконанні вправи.

Розвинути вміння керувати рухом для досягнення максимальної дальності метання.

Дайте відповіді на питання

1. Які основні етапи техніки метання м’яча?
2. Як правильно розташувати тіло перед метанням?
3. Яку роль відіграє розмах руки під час метання?
4. Які помилки найчастіше допускають новачки?
5. Як забезпечити безпеку під час виконання метань?

Практичне завдання

Завдання 1. Етапи техніки метання м’яча

Опишіть основні етапи виконання метання м’яча.

Інструкції:

– Назвіть фази метання: підготовка, замах, метання, завершення

– Опишіть положення ніг, рук, тулуба та голови в кожній фазі

– Зробіть висновок: як правильна техніка впливає на результат?

Завдання 2. Типові помилки при метанні м’яча

Назвіть не менше трьох типових помилок, які знижують ефективність метання.

Інструкції:

– Опишіть помилку (наприклад: короткий замах, кидок з однієї руки без участі тулуба тощо)

– Поясніть, чому це знижує результат

– Запропонуйте спосіб виправлення

Завдання 3. Порівняння техніки метання

Порівняйте техніку метання м’яча з місця і з розбігу.

Інструкції:

– Укажіть переваги та недоліки кожного способу

– Який спосіб краще для новачків і чому?

– Коли доречно використовувати розбіг?

Завдання 4. Індивідуальний тренувальний план

Складіть план на 1 тиждень для покращення техніки метання м’яча.

Інструкції:

– Включіть вправи на розвиток сили рук і плечей, координацію, точність

– Вкажіть кількість повторів і частоту виконання

– Напишіть, як контролювати техніку під час тренувань

Завдання 5. Роль техніки у результативності метання

Дайте відповідь на запитання:

– Чому техніка метання важливіша за просто силу руки?

– Як взаємодіють різні частини тіла під час метання?

– Чи можна досягти хорошого результату без відпрацювання технічних деталей?

Тема 7. Техніка гри у баскетбол: передача м’яча та кидки

Мета. Ознайомитися з основними видами передач м’яча та кидків у баскетболі. Навчитися технічно правильно виконувати передачі з різних позицій, розуміти їхнє значення у командній грі, а також опанувати техніку основних кидків по кільцю. Сформувати вміння розпізнавати помилки у виконанні, розвивати точність, координацію рухів та швидкість прийняття рішень.

Дайте відповіді на запитання

1. Які основні види передач м’яча у баскетболі ви знаєте?
2. У чому полягає відмінність між кидком з місця і в стрибку?
3. Які переваги дає швидка та точна передача у грі?
4. Які помилки найчастіше трапляються під час виконання передач?
5. Які технічні елементи важливі для точного кидка по кільцю?

Практичне завдання

Завдання 1. Основні передачі м'яча

Опишіть три основні способи передачі м'яча у баскетболі.

Інструкції:

– назвіть тип передачі (наприклад: від грудей, знизу, з-за голови);

– опишіть техніку виконання (позиція тіла, робота рук, напрямок погляду);

– наведіть приклад ситуації в грі, де така передача буде доречною;

Чому важливо володіти різними видами передач?

Завдання 2. Кидки по кільцю

Опишіть техніку трьох основних кидків у баскетболі:

1. Кидок з місця.

2. Кидок у стрибку.

3. Кидок з ходу (lay-up).

Інструкції:

– для кожного: як ставити ноги, положення рук, робота тулуба;

– яка мета кожного виду кидка?

– у яких ігрових ситуаціях вони найчастіше використовуються?

Завдання 3. Типові помилки при передачах і кидках

Наведіть не менше трьох поширених помилок у техніці виконання передач і кидків.

Інструкції:

– Назвіть помилку (наприклад: передача без контролю, кидок без опори);

– Поясніть, чим вона небезпечна або неефективна;

– Як можна уникнути цієї помилки?

Завдання 4. Порівняння кидків

Порівняйте три види кидків за критеріями точності, ефективності у грі та складності виконання.

Інструкції:

– Створіть таблицю або короткий опис

– Визначте, який із кидків найкращий для швидкої атаки, а який – для спокійної позиційної гри

– Який кидок вимагає найбільшої фізичної підготовки?

Завдання 5. Індивідуальний план удосконалення техніки передач і кидків

Складіть тижневий план тренувань для покращення техніки передач і кидків.

Інструкції:

– Вкажіть вправи для точності передач (наприклад, передача об стіну)

– Вкажіть вправи для кидків (серійні кидки з різних точок, кидки в русі)

– Як часто виконувати кожну вправу? У які дні?

Завдання 6. Значення техніки у грі

Дайте письмову відповідь на запитання:

– Чому у баскетболі недостатньо бути просто швидким або високим?

– Яку роль відіграє техніка передач і кидків у командному успіху?

– Як впливає на гру здатність швидко приймати рішення і точно передавати м’яч?

Тема 8. Здоровий хребет: вправи для укріплення м’язів спини

Мета: Ознайомитися з базовими вправами для укріплення м’язів спини, які сприяють підтримці здоров’я хребта. Навчитися правильно виконувати вправи, уникати помилок, розуміти значення сильної спини для загального фізичного стану. Розвинути вміння самостійно планувати тренування для профілактики болю в спині та покращення постави.

Дати відповіді на питання

1. Чому важливо зміцнювати м’язи спини?

2. Які м’язи відповідають за підтримку хребта?

3. Назвіть основні причини болю у спині у підлітків.

4. Які вправи найбільш ефективні для укріплення м’язів спини?

5. Які помилки найчастіше допускають під час виконання вправ на спину?

Практичне завдання

Завдання 1. Основні вправи для спини

Назвіть та опишіть 5 ефективних вправ для укріплення м’язів спини.

Інструкції:

– назвіть вправу;

– опишіть, як правильно її виконувати (вихідне положення, рух, кількість повторень);

– який м’язовий відділ вона навантажує (верхня/середня/нижня частина спини, поперек);

– яка помилка можлива під час виконання та як її уникнути?

Завдання 2. Вправи для щоденної профілактики болю в спині

Складіть комплекс з 3 простих вправ для виконання вдома щодня.

Інструкції:

– опишіть кожну вправу;

– вкажіть час або кількість повторів;

– поясніть, як ці вправи допомагають профілактиці болю в спині;

– кому рекомендується їх виконувати?

Завдання 3. Аналіз постави

Проаналізуйте свою поставу перед дзеркалом або з допомогою друга.

Інструкції:

– опишіть: чи є нахил голови вперед, асиметрія плечей, вигини у попереку;

– якщо є порушення постави — яку вправу варто виконувати для покращення?

– чому правильна постава важлива для здорового хребта?

Завдання 4. Індивідуальний тижневий план тренування

Складіть індивідуальний план тренування для укріплення спини на 1 тиждень.

Інструкції:

– Вкажіть: дні занять, назви вправ, тривалість.

– Додайте рекомендації щодо розминки та відновлення.

– Як уникати перевантаження хребта під час занять?

Завдання 5. Техніка виконання як запорука безпеки

Дайте письмову відповідь на запитання:

– Чому важливо виконувати вправи для спини технічно правильно?

– Які ризики несе неправильне виконання?

– Як перевірити, чи вправа виконується правильно?

Тема 9. Функціональні тренування: вправи на баланс та стабілізацію

Мета: Ознайомитися з поняттям функціонального тренування та його роллю у розвитку балансу й стабілізації. Навчитися виконувати базові вправи на стабілізацію м’язів корпусу, розвивати координацію, покращити контроль над тілом у статиці й динаміці. Зрозуміти значення стабільності для профілактики травм та ефективного руху у спорті й повсякденному житті.

Дайте відповіді на питання

1. Що таке функціональне тренування і чим воно відрізняється від звичайного фітнесу?

2. Які м’язи відповідають за стабілізацію тіла?

3. Чому важливо тренувати баланс?

4. Які переваги має тренування на нестійких поверхнях (наприклад, баланс-платформа)?

5. Яка роль дихання та контролю корпусу у вправах на стабілізацію?

Практичне завдання

Завдання 1. Основні вправи на баланс

Опишіть три базові вправи для розвитку балансу.

Інструкції:

– Назвіть вправу (наприклад: «Баланс на одній нозі», «Планка з підйомом руки», «Випади з балансом»).

– Опишіть техніку виконання вправи.

– Вкажіть, які м’язи задіяні.

– Зробіть висновок: чим корисна ця вправа для стабілізації тіла?

Завдання 2. Вправи для м’язів-стабілізаторів

Наведіть три ефективні вправи, які активують м’язи-стабілізатори.

Інструкції:

Вкажіть назву вправи.

Опишіть положення тіла та виконання.

Які м’язові групи працюють?

Як ця вправа впливає на загальну стабільність?

Завдання 3. Типові помилки у вправах на стабілізацію

Опишіть не менше трьох поширених помилок під час виконання вправ на стабілізацію.

Інструкції:

Назвіть помилку (наприклад: «перенапруга шиї в планці»).

Поясніть, чому вона шкідлива або неефективна.

Як її уникнути?

Завдання 4. Вплив тренування стабілізації на повсякденне життя

Напишіть короткий текст (5–7 речень) на тему:

«Як вправи на стабілізацію допомагають у повсякденному житті»

Поради: згадайте про поставу, зменшення болю в спині, легкість рухів, безпеку при підйомі важких предметів тощо.

Завдання 5. Індивідуальний комплекс на 1 тиждень

Складіть індивідуальний план тренування на тиждень з вправами на баланс і стабілізацію.

Інструкції:

Вкажіть 3–5 вправ, які будете виконувати.

Напишіть, скільки разів на тиждень їх виконувати.

Вкажіть тривалість заняття.

Чи потрібне додаткове обладнання?

Тема 10. Волейбол: техніка подачі та прийому м'яча

Мета. Ознайомитися з основними видами подач у волейболі (знизу, зверху, планер, силова), сформувати навички правильної техніки подачі та прийому м'яча. Навчитися аналізувати помилки при виконанні подачі та прийомі. Розвивати точність, координацію і реакцію.

Дати відповіді на питання

1. Які основні види подач у волейболі?
2. У чому полягає техніка прийому м'яча знизу?
3. Які помилки найчастіше виникають під час подачі м'яча?

4. Як правильно розташовувати руки при прийомі м’яча?

5. Яке значення має точність та напрям подачі у грі?

Практичні завдання

Завдання 1. Етапи техніки подачі м’яча (знизу)

Опишіть послідовно основні етапи техніки подачі м’яча знизу.

Інструкції:

– Вкажіть вихідне положення тіла (ноги, руки, тулуб, м’яч)

– Опишіть рухи при замаху і ударі

– Вкажіть, як виконується контроль за напрямком м’яча

Чому правильне положення тіла та координація рухів важливі для якісної подачі?

Завдання 2. Типові помилки при подачі та прийомі м’яча

Наведіть три поширені помилки під час виконання подачі і прийому м’яча.

Інструкції:

– Назвіть помилку.

– Поясніть, як вона впливає на результат.

– Запропонуйте спосіб її виправлення.

Завдання 3. Порівняння подач: знизу, зверху, планер

Порівняйте три види подач:

1. Подача знизу.

2. Подача зверху (тенісна).

3. Подача "планер".

Інструкції:

– Вкажіть переваги та недоліки кожного типу.

– У яких ситуаціях доцільніше використовувати кожну подачу?

– Який варіант є найбільш ефективним для початківців і чому?

Завдання 4. Індивідуальний план вдосконалення прийому м’яча

Складіть план на 1 тиждень для покращення техніки прийому м’яча.

Інструкції:

– Вкажіть вправи для тренування координації, положення рук, роботи ніг.

– Запропонуйте кількість повторень і частоту тренувань.

– Визначте, як оцінювати свій прогрес.

Завдання 5. Роль техніки подачі і прийому у грі

Дайте письмову відповідь на запитання:

– Чому важливо володіти технікою подачі і прийому навіть для аматорської гри?

– Як подача може впливати на тактику команди?

– Яким чином прийом м’яча визначає подальший розвиток атаки?

Тема 11. Біг на короткі дистанції: техніка старту та фінішу

Мета. Ознайомитися з технікою старту і фінішу під час бігу на короткі дистанції. Сформувати уявлення про фази старту, методи прискорення та техніку фінішування. Навчитися визначати помилки в техніці виконання, розуміти вплив старту та фінішу на результат спринтерського бігу, а також засвоїти принципи підготовки до бігу з урахуванням індивідуальних особливостей.

Дайте відповіді на питання

1. Що таке низький старт і яка його роль у бігу на короткі дистанції?
2. Які основні фази техніки старту?
3. У чому полягає ефективне фінішування у спринті?
4. Які поширені помилки допускають під час старту і фінішу?
5. Як тренувати реакцію на стартовий сигнал?

Практичне завдання

Завдання 1. Етапи техніки старту

Завдання: опишіть послідовно основні етапи техніки старту при бігу на короткі дистанції.

Інструкції:

– Назвіть три основні команди старту (наприклад: «До старту!», «Увага!», «Руш!»).

– Для кожної опишіть, як розміщується тіло спортсмена (положення рук, ніг, тулуба, голови).

– Зробіть короткий висновок: чому правильне виконання кожного етапу важливе для подальшого бігу?

Завдання 2. Помилки у техніці старту і фінішу

Завдання: наведіть не менше трьох прикладів типових помилок під час старту і фінішу у бігу на короткі дистанції.

Інструкції:

– Назвіть помилку.

– Поясніть, чому вона знижує ефективність або може спричинити травму.

– Як її виправити?

Завдання 3. Аналіз фінішу

Завдання: порівняйте три способи фінішування:

1. Звичайний пробіг через лінію
2. Нахил тулуба вперед
3. "Вкидання" грудей у фініш

Інструкції:

– Вкажіть переваги та недоліки кожного способу.

– Напишіть, який варіант є найбільш ефективним для бігу на 60–100 м і чому.

Завдання 4. Індивідуальний план тренування стартової техніки

Завдання: складіть короткий план для покращення техніки старту (на 1 тиждень).

Інструкції:

– Вкажіть вправи, які можна виконувати для розвитку:

стійкості в стартовій позиції;

сили ніг;

реакції на сигнал.

– Скільки разів на тиждень та в якій послідовності їх виконувати?

Завдання 5. Роль техніки у результаті спринтерського бігу

Дайте відповідь на запитання:

– Чому недостатньо просто бути швидким, щоб перемагати у бігу на короткі дистанції?

– Як саме техніка старту і фінішу впливає на результат?

– Чи потрібно відпрацьовувати технічні деталі навіть на коротких відстанях?

Тема 12. Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета: Ознайомитися з основними вправами для розвитку сили та витривалості. Сформувати уявлення про значення силової та аеробної підготовки для фізичного розвитку. Навчитися визначати вправи, які зміцнюють основні групи м’язів, розвивають витривалість і допомагають у профілактиці перевтоми та травм. Зрозуміти принципи побудови тренування з урахуванням фізичного стану та цілей.

Дати відповіді на питання

1. Що таке силова витривалість і в чому її особливість?

2. Яка різниця між загальною витривалістю та спеціальною?

3. Які основні принципи розвитку сили у підлітків?

4. Назвіть ознаки правильно побудованого комплексу вправ на витривалість.

5. Чому важливо поєднувати силові вправи з аеробними навантаженнями?

Практичне завдання

Завдання 1. Комплекс вправ на силу

Опишіть комплекс з 4–5 вправ для розвитку сили основних груп м’язів.

Інструкції:

– Вкажіть назву вправи (наприклад: присідання, віджимання тощо).

– Опишіть техніку виконання (коротко).

– Вкажіть кількість повторів і підходів.

– Уточніть, яку групу м’язів розвиває вправа.

Завдання 2. Типові помилки під час виконання силових вправ

Наведіть приклади щонайменше трьох поширених помилок при виконанні силових вправ.

Інструкції:

– Назвіть помилку.

– Поясніть, чому вона є небезпечною або неефективною.

– Як її уникнути або виправити?

Завдання 3. Комплекс вправ на витривалість

Опишіть комплекс вправ для розвитку витривалості (біг, стрибки, вправи з обтяженням).

Інструкції:

– Назвіть 3–4 вправи.

– Вкажіть тривалість або кількість повторень.

– Напишіть, як вправи впливають на серцево-судинну систему.

– Уточніть, яку роль ці вправи відіграють у розвитку витривалості.

Завдання 4. Індивідуальний тижневий план тренування на силу і витривалість

Складіть короткий план тренувань на 1 тиждень.

Інструкції:

– Вкажіть кількість тренувань на тиждень.

– Які саме вправи (або типи навантажень) виконуються кожного дня.

– Які цілі переслідує кожне тренування (сила, витривалість, відновлення).

– Час, що відводиться на кожне тренування.

Завдання 5. Роль сили та витривалості у спортивних досягненнях

Дайте відповідь на запитання:

– Чому важливо розвивати силу та витривалість навіть у видах спорту, де основна роль належить техніці?

– Як впливає фізична підготовка на зниження травматизму?

– Чи є універсальні вправи, які допомагають в усіх видах спорту?

Тема 13. Розвиток дихальної системи: спеціальні дихальні вправи

Мета: Ознайомитися з видами спеціальних дихальних вправ і їх значенням для зміцнення дихальної системи. Сформувати уявлення про правильну техніку дихання під час фізичних вправ, навчитися контролювати дихання у різних положеннях тіла та умовах, а також розуміти вплив дихальних практик на витривалість та загальний фізичний стан.

Дайте відповіді на питання

1. Що таке діафрагмальне дихання і в чому його користь?

2. Чим відрізняється дихання під час спокою та під час фізичних вправ?

3. Як правильно поєднувати вдих і видих при фізичних навантаженнях?

4. Які поширені помилки допускаються при виконанні дихальних вправ?

5. Як тренувати контроль над диханням у стресових або інтенсивних ситуаціях?

Практичне завдання

Завдання 1. Основи дихальної техніки

Опишіть основні принципи правильного дихання під час виконання фізичних вправ.

Інструкції:

– Поясніть відмінності між грудним і діафрагмальним диханням.

– Опишіть, як правильно виконувати вдих і видих (через ніс, рот, ритм).

– Зробіть короткий висновок: чому важливо дотримуватися правильної техніки дихання.

Завдання 2. Помилки при виконанні дихальних вправ

Наведіть не менше трьох прикладів типових помилок під час виконання дихальних вправ.

Інструкції:

– Назвіть помилку.

– Поясніть, чому вона шкідлива або неефективна.

– Як її виправити?

Завдання 3. Порівняння типів дихальних вправ

Порівняйте три типи дихальних вправ:

1. Дихання у положенні лежачи

2. Дихання під час ходьби

3. Затримка дихання з подальшим глибоким вдихом

Інструкції:

– Вкажіть переваги та недоліки кожного способу.

– Напишіть, який варіант найкраще підходить для розвитку витривалості і чому.

Завдання 4. Індивідуальний план дихальної гімнастики

Складіть короткий тижневий план тренувань для розвитку дихальної системи.

Інструкції:

– Вкажіть конкретні вправи на розвиток глибокого дихання

– Як часто їх виконувати (кількість повторень, днів)

– У якій послідовності краще проводити заняття

Завдання 5. Роль дихання у фізичній підготовці

Дайте відповідь на запитання:

– Чому правильне дихання важливе для досягнення високих результатів у спорті?

– Як дихання впливає на витривалість, концентрацію та відновлення?

– Чи потрібно тренувати дихання так само регулярно, як м’язи?

Тема 14. Оцінка загальної фізичної підготовки

Мета: Ознайомитися з методами оцінки загальної фізичної підготовки учнів. Сформувати уявлення про основні показники, за якими визначають рівень фізичного стану. Навчитися виконувати та аналізувати результати типових тестових вправ, інтерпретувати отримані показники з урахуванням віку, статі та рівня підготовленості.

Дайте відповіді на запитання

1. Що входить до поняття загальної фізичної підготовки?

2. Які вправи найчастіше використовуються для оцінки сили, витривалості, швидкості та гнучкості?

3. Як правильно проводити контрольні випробування, щоб результати були об’єктивними?

4. Чому важливо враховувати індивідуальні особливості при оцінці фізичної підготовки?

5. Як часто слід проводити контрольні тести з фізичної підготовки?

Практичне завдання

Завдання 1. Визначення фізичної підготовленості за тестами

Проведіть оцінювання рівня фізичної підготовки за допомогою стандартних вправ.

Інструкції:

– Оберіть по одній вправі для оцінки сили, витривалості, швидкості та гнучкості (наприклад: згинання/розгинання рук в упорі лежачи, біг 1000 м, стрибок у довжину з місця, нахил уперед з положення сидячи).

– Запишіть свої результати.

– Порівняйте їх із середніми нормативами для вашої вікової групи.

Завдання 2. Аналіз результатів

Проаналізуйте, який із компонентів фізичної підготовки потребує покращення.

Інструкції:

– Визначте найнижчий результат серед виконаних вправ.

– Поясніть, чому цей компонент важливий.

– Запропонуйте вправи для покращення саме цієї якості.

Завдання 3. Визначення типу тілобудови

Проведіть самостійний аналіз свого соматотипу.

Інструкції:

– Виміряйте зріст, вагу, обхват грудної клітки.

– Обчисліть індекс маси тіла (ІМТ).

– Напишіть короткий висновок: ваш тип — ектоморф, мезоморф чи ендоморф? Як це впливає на вашу фізичну форму?

Завдання 4. Індивідуальний план покращення фізичної форми (на тиждень)

Складіть план тренувань на тиждень.

Інструкції:

– Оберіть 2–3 фізичні якості, які хочете покращити.

– Вкажіть по 1–2 вправи на кожну.

– Розпишіть частоту тренувань, кількість повторів і тривалість.

Завдання 5. Роль регулярного тестування у фізичному розвитку

Дайте відповідь на запитання:

– Чому важливо регулярно оцінювати фізичну підготовку?

– Як це впливає на мотивацію, самооцінку та результати тренувань?

– Чи достатньо самих тренувань без контролю результатів?

Змістовий модуль 2.
Розвиток фізичних якостей та техніки рухової діяльності.

Тема 15. Комплекс вправ для суглобів: мобільність і профілактика травм.

Мета. Розвинути вміння правильно виконувати комплекс вправ для суглобів, зокрема з метою покращення їх мобільності та профілактики травм, а також ознайомитися з принципами безпеки під час фізичних навантажень, включаючи правильну техніку виконання вправ, поступове збільшення навантаження, використання розминки і заминки, правильне спортивне обладнання та слухання власного тіла для уникнення травм

Дати відповіді на питання

1. Що таке мобільність і яка її роль у фізичній активності?
2. Які фактори впливають на зниження мобільності?
3. Які техніки допомагають покращити мобільність?

4. Як уникнути травм під час тренувань? Питання охоплює кілька важливих аспектів: правильна техніка виконання вправ; поступове збільшення навантаження; розминка та заминка; використання правильного спортивного обладнання; слухати своє тіло; збалансоване навантаження на різні групи м'язів.

5. Які вправи найбільш ефективні для різних частин тіла?

Практичне завдання

Завдання 1. Комплекс вправ для суглобів

Розробити і описати комплекс вправ для суглобів, спрямований на покращення їхньої мобільності і профілактику травм. Для кожної вправи потрібно вказати техніку виконання та кількість повторень.

Інструкції:

1. Колові рухи головою, повороти тулуба:

Описати техніку виконання цієї вправи (як правильно рухати головою, як виконувати повороти тулуба).

Вказати кількість повторень для кожного руху (наприклад, 10-15 повторень).

2. Колові рухи плечима, розтягування хребта (вправа «кішка/корова»):

Пояснити, як виконувати колові рухи плечима.

Описати техніку виконання вправи «кішка/корова», акцентуючи увагу на правильному диханні та русі хребта.

Вказати кількість повторень.

3. Розтягування зап'ясть і пальців рук:

Описати техніку виконання вправ для розтягування зап'ясть і пальців.

Вказати кількість повторень для кожної вправи.

4.Рухи в колінних суглобах (кроки на місці):

Описати техніку виконання рухів в колінних суглобах під час кроків на місці.

Вказати кількість повторень.

5. Колові рухи стопами:

Описати техніку виконання колових рухів стопами.

Вказати кількість повторень для кожного напрямку.

6. Мобілізація тазостегнових суглобів:

Пояснити, як правильно виконувати мобілізацію тазостегнових суглобів.

Вказати кількість повторень.

7. Присідання до стільця:

Описати техніку виконання присідань до стільця (з правильним контролем колін та спини).

Вказати кількість повторень.

8. Розтягування литкових м'язів:

Описати техніку виконання розтягування литкових м'язів.

Вказати кількість повторень.

Завдання 2. Визначення найбільш вразливих суглобів при сидячому способі життя.

Проаналізувати, які суглоби найбільше страждають від тривалого сидіння, і запропонувати вправи для їх мобілізації.

Порядок виконання: визначити, які суглоби зазнають найбільше навантаження при сидячій роботі, і скласти комплекс вправ для їх розробки та зменшення ризику травм.

Завдання 3. Дослідження впливу різних типів фізичної активності на мобільність суглобів.

Розглянути, як різні типи фізичної активності (йога, плавання, пілатес, тренування з вагами) впливають на рухливість суглобів.

Порядок виконання: оцінити, як кожен з цих видів діяльності може покращити мобільність, а також які є переваги та недоліки кожного з підходів.

Завдання 4. Як уникнути травм під час тренувань

Описати основні принципи безпеки, які допомагають уникнути травм під час фізичних навантажень. Для цього потрібно врахувати наступні аспекти: правильна техніка виконання вправ, поступове збільшення навантаження, розминка та заминка, використання правильного спортивного обладнання, слухати своє тіло та збалансоване навантаження на різні групи м'язів.

Інструкції:

1.Правильна техніка виконання вправ.

Оберіть кілька базових вправ (наприклад, присідання, віджимання, тяга штанги) та детально опишіть правильну техніку їх виконання.

Поясніть, як уникнути помилок при виконанні цих вправ (наприклад, щоб не навантажувати коліна під час присідань чи не перевантажувати спину при тязі).

Які ключові моменти необхідно контролювати під час виконання?

2.Поступове збільшення навантаження.

Створіть план тренування для початківця з поступовим збільшенням інтенсивності (наприклад, початкове навантаження і прогресія на 4 тижні).

Які критерії треба враховувати для збільшення навантаження (наприклад, збільшення повторень, ваги, швидкості)?

3.Розминка та заминка.

Описати, які вправи потрібно виконувати перед тренуванням для підготовки м'язів і суглобів до навантаження (наприклад, легка аеробіка, динамічне розтягування).

Визначити вправи для заминки після тренування (наприклад, статичне розтягування).

Вказати, скільки часу потрібно присвятити кожному етапу.

4.Використання правильного спортивного обладнання.

Перелічіть основне обладнання, яке необхідно для безпечних тренувань (наприклад, зручне взуття, ремені, мати для йоги).

Як правильно обирати спортивне обладнання для тренувань в залежності від вправ?

5.Слухати своє тіло.

Опишіть, які сигнали потрібно сприймати як ознаки перенавантаження або можливого травмування (наприклад, біль, дискомфорт, напруга в суглобах).

Як коригувати тренування в разі виникнення таких сигналів?

6.Збалансоване навантаження на різні групи м'язів.

Як забезпечити збалансоване навантаження на всі основні групи м'язів (ноги, спина, груди, плечі, руки) під час тренувань?

Тема 16. Біг на середні дистанції: техніка розподілу сил

Мета: Розвинути вміння правильно виконувати техніку бігу на середні дистанції, зокрема вміння ефективно розподіляти сили протягом усього забігу, навчитися контролювати темп і розуміти принципи енергозабезпечення під час бігу. Також ознайомитися з технікою дихання, кроковою частотою і правильним ставленням до відновлення після тренувань.

Дати відповіді на питання

1.Що таке біг на середні дистанції і яка його специфіка?

2.Які фактори впливають на розподіл сил під час бігу на середні дистанції?

3.Як правильно розподіляти сили в залежності від етапів забігу?

4.Які техніки дихання та контролю пульсу допомагають ефективно бігти на середні дистанції?

5.Як підготувати тіло до тренувань на середні дистанції та відновитися після них?

Практичне завдання

Завдання 1. Техніка бігу на середні дистанції та розподіл сил. Завдання: розробити і описати стратегію розподілу сил під час забігу на середню дистанцію (наприклад, 800 м або 1500 м). Для кожного етапу забігу (початок, середина, кінець) потрібно вказати, як правильно контролювати швидкість, темп, дихання та відновлення.

Інструкції.

1.Початковий етап (перші 100-200 м).

Опишіть, як важливо не стартувати занадто швидко, щоб не витратити всі сили на самому початку.

Рекомендації щодо початкового темпу та контролю за диханням.

Як підтримувати стабільний пульс без перевантаження.

Кількість повторень для тренувань на стартовій швидкості: 4-6 разів для практики розподілу темпу.

2.Середина забігу (400-1000 м).

Опишіть, як поступово збільшувати темп, утримуючи економність у витратах енергії.

Як контролювати рівень стомленості та підтримувати стабільне дихання.

Поради щодо корекції постави та крокової частоти, щоб уникнути надмірного навантаження на м’язи.

Кількість повторень для тренування середнього темпу: 3-4 рази на різних відстанях.

3.Кінцевий етап (останнє коло або останні 200-400 м).

Як застосувати резервні сили для спринту в кінці забігу, не втрачаючи контроль над диханням і технікою.

Рекомендації щодо психологічної підготовки до фінішного спурту.

Кількість повторень для тренування фінішного спурту: 2-3 рази з поступовим збільшенням темпу.

Завдання 2. Підготовка до тренувань на середні дистанції.

Розробити комплекс розминки для підготовки до бігу на середні дистанції та вправи для мобілізації основних груп м'язів. Пояснити, чому важливо правильно розігрівати м'язи перед інтенсивним тренуванням.

Інструкції:

1.Описати розминку, що включає загальну аеробну активність (наприклад, легкий біг на місці або стрибки через скакалку) та динамічне розтягування.

2.Перелічити вправи для мобілізації стоп, колінних суглобів, тазостегнових суглобів і плечей.

3.Вказати час на кожен етап розминки (загальна тривалість — 10-15 хвилин).

Завдання 3. Відновлення після тренувань на середні дистанції.

Розробити комплекс вправ для відновлення після тренувань на середні дистанції, зокрема для зменшення м'язової напруги та профілактики травм.

Інструкції:

1.Описати заминку після тренування (наприклад, легкий біг або ходьба для зниження пульсу).

2.Вказати вправи для статичного розтягування, зокрема для основних груп м'язів (ікра, стегна, спина, плечі).

3.Перелічити рекомендації для відновлення: харчування, гідратація, сон та активний відпочинок.

Завдання 4. Дихання та психологічна підготовка.

Вивчити техніки дихання під час бігу на середні дистанції та визначити важливість психологічної підготовки до забігу.

Інструкції.

1.Описати основні техніки дихання: рівномірне глибоке дихання через ніс та рот, контроль пульсу і темпу дихання.

2.Пояснити, як позитивне мислення і планування можуть допомогти підтримати енергію і концентрацію протягом забігу.

Тема 17. Розвиток швидкісної витривалості: вправи та тренування

Мета: Розвинути вміння правильно виконувати вправи для розвитку швидкісної витривалості, ознайомитися з принципами побудови тренувальних програм для покращення цього фізичного показника, а також з основними аспектами безпеки під час тренувань.

Дати відповіді на питання

1.Що таке швидкісна витривалість і яка її роль у фізичній активності?

2.Які фактори впливають на розвиток швидкісної витривалості?

3.Як правильно підготувати організм до тренувань для розвитку швидкісної витривалості?

4.Які типи вправ найефективніші для розвитку швидкісної витривалості?

5.Як визначити оптимальні навантаження для тренувань?

6.Як контролювати прогрес у розвитку швидкісної витривалості?

Практичне завдання

Завдання 1. Комплекс вправ для розвитку швидкісної витривалості

Завдання: розробити і описати комплекс вправ для розвитку швидкісної витривалості, спрямованих на покращення швидкості та витривалості під час фізичних навантажень. Для кожної вправи потрібно вказати техніку виконання, кількість повторень та підходів.

Інструкції:

1.Інтервальні бігові тренування

Описати техніку виконання інтервальних бігових тренувань (наприклад, 30 секунд спринту, 1-2 хвилини ходьби або легкого бігу). Вказати кількість повторень спринтів (наприклад, 10-15 повторень).

2.Силові вправи для ніг (присідання, випади)

Пояснити техніку виконання присідань і випадів для розвитку сили ніг, що впливає на швидкість та витривалість.

Вказати кількість повторень і підходів.

3. Плиометричні вправи (стрибки)

Описати техніку виконання стрибків на місці, стрибків через бар'єри або довгі стрибки для розвитку швидкості та вибухової сили. Вказати кількість повторень і підходів.

4. *Плавання або тренування на велотренажері (інтервальні тренування)*

Розглянути техніку інтервальних тренувань на плаванні або велотренажері. Вказати кількість повторень та тривалість кожної сесії.

5. Вправи на розвиток координації

Описати вправи на розвиток координації (наприклад, спринти з мішками або зміщення вправ для зміни напрямку). Вказати кількість повторень.

Завдання 2. Тренувальна програма для розвитку швидкісної витривалості.

Розробити план тренувань для початківця на 4 тижні, спрямований на розвиток швидкісної витривалості. Тренування повинні включати як кардіонавантаження, так і силові вправи, з поступовим збільшенням інтенсивності.

Інструкції:

Тиждень 1. Основні кардіонавантаження (біг, велотренажер) та силові вправи для ніг (легкі присідання, випади).

Тиждень 2. Інтервальні тренування (біг або плавання), додавання плиометричних вправ.

Тиждень 3. Збільшення тривалості інтервальних спринтів та інтенсивності силових вправ для розвитку м'язової витривалості.

Тиждень 4. Високої інтенсивності тренування з комбінацією бігу, плавання та плиометричних вправ.

Завдання 3. Визначення факторів, що впливають на розвиток швидкісної витривалості

Проаналізувати, як різні фактори, такі як харчування, відновлення, техніка виконання вправ та психологічний аспект, можуть впливати на розвиток швидкісної витривалості.

Провести аналіз впливу кожного з факторів і скласти рекомендації для покращення тренувального процесу.

Завдання 4. Основи безпеки під час тренувань на швидкісну витривалість

Описати основні принципи безпеки, які допомагають уникнути травм під час тренувань на швидкісну витривалість. Для цього потрібно врахувати наступні аспекти:

1. *Правильна техніка виконання вправ*

Оберіть кілька базових вправ (наприклад, присідання, спринти) та детально опишіть правильну техніку їх виконання.

2. *Поступове збільшення навантаження*

Скласти план тренувань з поступовим збільшенням інтенсивності для розвитку швидкісної витривалості.

3. *Розминка та заминка*

Описати, які вправи потрібно виконувати перед тренуванням та після нього для підготовки м'язів і суглобів до навантаження.

4. *Використання правильного спортивного обладнання*

Описати необхідне спортивне обладнання для тренувань, наприклад, правильне взуття для бігу або тренування на велотренажері.

5. *Слухати своє тіло*

Опишіть сигнали перенавантаження або можливого травмування під час тренувань (наприклад, біль, спазми) та як коригувати тренування в разі їх виникнення.

6. *Збалансоване навантаження на різні групи м'язів*

Описати, як забезпечити збалансоване навантаження на різні м'язові групи при тренуваннях для розвитку швидкісної витривалості.

Тема 18. Баскетбол: навчання командній грі та стратегіям

Мета: Розвинути вміння працювати в команді, покращити техніку виконання основних прийомів гри та освоїти основні стратегії командної гри, зокрема навички передачі м'яча, позиціонування на майданчику, а також акцент на тактику захисту та атаки.

Питання, які розглядає тема

1.Що таке командна гра в баскетболі і чому вона важлива?

2.Які стратегії застосовуються в баскетболі під час атак і захисту?

3.Які навички важливі для ефективної командної гри?

4.Як розвинути ефективну комунікацію та взаємодію між гравцями?

5.Як тренувати індивідуальні навички для покращення командної гри?

Практичне завдання

Завдання 1. Навчання основним технічним навичкам баскетболу Завдання: Розробити та описати серію вправ, спрямованих на покращення

основних технічних навичок у баскетболі: дриблінг, передачі м'яча, кидки в кільце та захисні рухи.

Інструкції

1. Дриблінг

Описати правильну техніку дриблінгу: тримання м'яча, використання пальців та зап’ястя, низький та високий дриблінг.

Вказати кількість повторень та вправ, наприклад, дриблінг з правої та лівої руки по 10 метрів, зміни напрямку під час дриблінгу.

2. Передачі м'яча

Описати техніку виконання різних видів передач (коротка, довга, через голову, однією рукою).

Вказати кількість повторень для кожної передачі, наприклад, по 20 разів для короткої та довгої передачі.

3. Кидки в кільце

Описати техніку кидка в кільце: положення рук, фокус на м’ячі, правильне використання сили ніг.

Вказати кількість повторень для кожного виду кидка (кидання з близької та середньої дистанції).

4. Захисні рухи

Описати техніку оборонних рухів: позиція в захисті, блокування кидка, перехоплення м'яча.

Вказати кількість повторень для кожної вправи (наприклад, відпрацьовувати перехоплення м'яча під час атаки суперника).

Завдання 2. Розробка стратегії командної гри

Розробити основні стратегії атак та захисту в баскетболі.

Порядок виконання

1. *Атакуючі стратегії:* описати кілька основних атакуючих стратегій, таких як "пік-енд-ролл", "відкрита передача" та "системи руху без м'яча".

2. *Захисні стратегії:* пояснити техніки індивідуального захисту та групових стратегій (наприклад, "зона", "підбір").

3. *Командна взаємодія*: акцент на важливості комунікації між гравцями при виборі тактики на майданчику.

Завдання 3. Позиціонування та взаємодія на майданчику

Завдання: описати важливість правильного позиціонування під час гри та навчити основних тактик взаємодії між гравцями під час нападу та оборони.

Порядок виконання

1. Розглянути, як ефективно позиціонувати гравців на майданчику залежно від ситуації.

2. Навчити взаємодії між гравцями: як створювати простір для кидка, як вчасно передавати м'яч партнеру.

Завдання 4. Розвиток командної комунікації

Описати, як покращити комунікацію між гравцями на полі, зокрема через вербальні та невербальні сигнали.

Інструкції

1. Визначити, які сигнали використовуються для координації рухів під час атак і захисту.

2. Описати тренування, спрямоване на покращення взаємодії та обміну інформацією між гравцями.

Завдання 5. Вивчення ролі тренера у командній стратегії

Розглянути важливість роль тренера в управлінні командною стратегією та психоемоційною підготовкою.

Інструкції

1. Описати, як тренер може коригувати стратегію в залежності від ситуації на майданчику.

2. Пояснити методи мотивації гравців для підтримки командного духу під час гри.

Тема 19. Волейбол: техніка блокування та нападаючих ударів

Мета: Розвинути навички техніки блокування та нападаючих ударів у волейболі, ознайомитися з основними принципами безпеки при виконанні цих технічних елементів, а також покращити координацію, швидкість реакції та точність виконання рухів.

Дати відповіді на питання

1. Що таке блокування і яка його роль у грі?
2. Як правильно виконувати техніку блокування?
3. Як покращити техніку нападаючого удару (спайка)?

4. Як уникнути травм під час виконання блокувань та нападаючих ударів?

5. Як тренуватися для підвищення ефективності блокування та нападу в волейболі?

Практичне завдання

Завдання 1. Техніка блокування у волейболі

Описати техніку виконання блокування в волейболі, включаючи правильну позицію тіла, техніку рук та ноги, а також принципи безпеки для уникнення травм.

Інструкції:

1. Техніка виконання блокування

Початкова позиція: Стоїмо прямо, ноги на ширині плечей. Коліна злегка зігнуті. Лікті злегка зігнуті, руки перед собою, готові до підйому.

Крок 1.

Крок 2.

Крок 3.

*Кількість повторень***.** Для тренування техніки блокування –……

2. Техніка безпеки

При виконанні блокування важливо уникати перегрузки суглобів. Не можна стрибати занадто високо або занадто сильно напружувати лікті та плечі.

Важливо також працювати над гнучкістю та силою суглобів, особливо колінних і плечових, для зменшення ризику травм.

Вибирати правильні взуття для мінімізації навантаження на ноги.

Завдання 2. Техніка нападаючого удару (спайка)

Завдання: описати техніку виконання нападаючого удару, акцентуючи увагу на правильному положенні тіла, координації та безпеці.

Інструкції:

1. Техніка виконання спайка

Початкова позиція.

Крок 1.

Крок 2.

Крок 3.

Кількість повторень.

2. Техніка безпеки

Завдання 3. Як уникнути травм при блокуванні та спайку

Описати основні принципи безпеки при виконанні блокування та спайка для запобігання травм.

Інструкції

1. Правильна техніка виконання блокування та спайка
2. Поступове збільшення навантаження
3. Розминка та заминка

Завдання 4. Вибір обладнання для тренувань з волейбол

Завдання: описати основне обладнання для тренувань з волейболу та рекомендації щодо його вибору.

Інструкції

1. Вибір правильного взуття
2. Інші тренувальні засоби

Тема 20. Плавання: техніка кролю та брас.

Мета. Ознайомитися з основами техніки плавання кролем і брасом, розвинути навички правильного виконання рухів у воді, звернути увагу на координацію рухів і дихання, а також на важливість розминки та заминки перед і після плавання для профілактики травм.

Дати відповіді на питання

1.Які основні відмінності між технікою кролю і брасу?

2.Чому правильне дихання є важливим у плаванні?

3.Як уникнути перенапруження під час плавання?

4.Які переваги плавання для розвитку здоров’я та мобільності суглобів?

5.Як правильно поєднувати дихання та рухи під час виконання кроля та брасу?

Практичні завдання

Завдання 1. Вивчення техніки кроля.

Інструкції:

1. Описати правильне положення тіла під час плавання кролем.
2. Пояснити техніку руху рук, ніг і дихання в кролі.
3. Виконати вправи для відпрацювання рухів рук і ніг окремо (на суші або в воді).

Завдання 2. Вивчення техніки брасу.

Інструкції:

1. Описати правильне положення тіла під час плавання брасом.
2. Деталізувати рухи рук, ніг і дихання в брасі.
3. Виконати вправи для синхронізації рухів у брасі (на суші або в воді).

Завдання 3. Розминка і заминка для плавання.

Інструкції:

1. Розробити короткий комплекс вправ для підготовки м'язів і суглобів до плавання (наприклад, вправи для плечей, спини, стегон).
2. Запропонувати вправи для відновлення після плавання (наприклад, статичне розтягування).

Завдання 4. Аналіз ефективності плавання для здоров'я.

Інструкції:

1. Розглянути, як регулярне плавання впливає на рухливість суглобів, серцево-судинну систему та м'язову витривалість.
2. Порівняти користь кроля та брасу для розвитку різних груп м'язів.

Завдання 5. Принципи безпеки під час плавання.

Інструкції:

1. Описати, як уникнути травм при плаванні (наприклад, перенавантаження м'язів шиї або плечей).
2. Перелічити основні правила безпеки у басейні.

Тема 21. Функціональні вправи для зміцнення преса

Мета. Навчитися виконувати функціональні вправи для зміцнення м'язів преса, зокрема їхньої стабілізуючої функції, покращення постави та зменшення ризику травм спини. Ознайомитися з принципами тренування м'язів преса, з акцентом на правильну техніку виконання, важливість включення стабілізаційних вправ та балансу між навантаженням на верхній, нижній і бічний прес.

Дати відповіді на питання

1. Що таке функціональний прес, і чому важливо тренувати його як частину загальної фізичної підготовки?

2. Які м'язи входять до складу преса (прямий, косі м'язи, поперечний м'яз), і яку роль вони виконують?

3. Чому важливо виконувати стабілізаційні вправи (наприклад, планки) для тренування преса?

4. Які помилки можуть призводити до перевантаження попереку під час вправ для преса, і як їх уникнути?

5. Як розподілити навантаження між різними частинами преса (верхній, нижній, бічний) у функціональному тренуванні?

Практичне завдання

Завдання 1. Комплекс вправ для зміцнення преса

Розробити та описати комплекс вправ, спрямованих на зміцнення різних м'язів преса. Для кожної вправи потрібно описати техніку виконання та кількість повторень.

Інструкції:

1. Класичні скручування. Описати техніку виконання вправи з акцентом на контроль спини і дихання. Вказати кількість повторень (10-15 разів).

2. Планка (статична). Розглянути техніку виконання вправи для уникнення перенавантаження попереку. Вказати час утримання пози (наприклад, 20-60 секунд).

3. Бічна планка. Описати, як правильно утримувати тіло в лінії, не допускаючи перекосу. Вказати час для кожної сторони (наприклад, 15-30 секунд).

4. Велосипедні скручування. Розробити інструкцію з акцентом на правильному русі ніг і корпусу. Вказати кількість повторень для кожної сторони (наприклад, 10-12).

5. Підйом ніг лежачи. Описати техніку виконання вправи для уникнення перенавантаження попереку. Вказати кількість повторень (10-12 разів).

6. Павук у планці. Описати, як правильно виконувати вправу, підтягуючи коліна до ліктів у планці. Вказати кількість повторень для кожної ноги (8-10).

7. Розтягування преса (поза кобри). Описати техніку розтягування після тренування преса. Вказати час утримання пози (15-20 секунд).

Завдання 2. Аналіз функцій м'язів преса

Визначити основні функції різних м'язів преса (стабілізація, баланс, сила) та їхній внесок у підтримання правильної постави та зменшення навантаження на спину.

Завдання 3. Вплив функціональних вправ на загальний стан здоров'я

Дослідити, як регулярне виконання функціональних вправ для преса сприяє покращенню фізичної форми, зміцненню постави та профілактиці болю в спині.

Завдання 4. Як уникнути помилок під час виконання вправ для преса?

Розглянути типові помилки під час тренування преса та їхній вплив на стан спини. Запропонувати способи корекції техніки для уникнення травм.

Тема 22. Навчання основам першої допомоги під час фізичної активності

Мета. Ознайомитися з основами першої допомоги під час фізичної активності, зокрема при травмах, зневодненні, перевтомі та інших станах. Розвинути навички надання першої допомоги у різних ситуаціях.

Дати відповіді на питання

1.Що таке перша допомога? Визначення поняття першої допомоги.

Основна мета і завдання першої допомоги при фізичній активності.

2.Які види травм можуть трапитися під час фізичної активності?

Розтягнення, забої, переломи, вивихи, порізи, тепловий удар, зневоднення. Основні причини травм.

3.Як розпізнати основні симптоми, що потребують першої допомоги?

Ознаки розтягнення, вивиху, теплового удару. Симптоми зневоднення та перевтоми.

4.Які є основні етапи надання першої допомоги? Огляд постраждалого (оцінка стану). Виклик допомоги (як і коли викликати медиків). Використання підручних засобів для надання допомоги.

5.Яких помилок слід уникати при наданні першої допомоги? Неправильне накладання джгута, перев’язки. Перенесення постраждалого без необхідності. Зволікання у випадках, що вимагають швидкої реакції.

Практичні завдання

Завдання 1. Основи першої допомоги при травмах

Розробити інструкцію надання першої допомоги у разі: розтягнення зв'язок (під час бігу чи стрибків), забою або гематоми (при падінні), перелому кінцівки (при силових тренуваннях).

Інструкції:

Опишіть, як правильно оцінити стан потерпілого.

Розпишіть алгоритм дій у кожному випадку.

Вкажіть, які матеріали або засоби потрібні для надання допомоги (наприклад, лід, еластичний бинт, шина).

Завдання 2. Тепловий удар і зневоднення

Розробити інструкцію щодо першої допомоги при тепловому ударі та зневодненні під час тренувань.

Інструкції:

- Як розпізнати ознаки теплового удару та зневоднення.
- Алгоритм надання допомоги (охолодження, поповнення рівня рідини).
- Запобіжні заходи для уникнення цих станів.

Завдання 3. Складання аптечки для тренувань

Розробити перелік предметів, які повинні бути в аптечці для фізичних тренувань.

Інструкції:

Вкажіть обов'язкові засоби для надання першої допомоги (наприклад, еластичний бинт, пластирі, антисептик).

Додайте рекомендації для спеціалізованого спорядження залежно від виду фізичної активності.

Завдання 4. Перевтома і травматичний шок

Розробити рекомендації з надання першої допомоги при перевтомі та травматичному шоці під час фізичних навантажень.

Інструкції:

Як визначити стан перевтоми чи шоку.

Що потрібно робити, щоб стабілізувати стан потерпілого.

Вказати, коли обов'язково потрібно звернутися до лікаря.

Завдання 5. Алгоритм виклику медичної допомоги

Скласти покроковий алгоритм виклику швидкої допомоги в разі серйозних травм під час тренувань.

Інструкції:

Що потрібно повідомити диспетчеру (адреса, стан потерпілого, характер травми).

Як забезпечити безпеку потерпілого до приїзду медиків.

Тема 23. Настільний теніс: основи техніки гри

Мета. Сформувати базові навички техніки гри в настільний теніс, зокрема правильне виконання основних ударів (напад, захист, подача), оволодіти технікою роботи ніг, положенням тіла під час гри, а також розвинути координацію, реакцію та концентрацію.

Дати відповіді на запитання

1. Що таке настільний теніс, і яка його роль у фізичному розвитку?
2. Які основні техніки ударів у настільному тенісі?
3. Як правильно тримати ракетку?
4. Як організувати правильну роботу ніг для ефективного пересування по ігровому полю?
5. Як розвинути швидкість реакції та координацію для гри в настільний теніс?
6. Які правила гри в настільний теніс є основними?

Практичні завдання

Завдання 1. Основи правильної техніки тримання ракетки.

Оволодіти основними способами тримання ракетки:

Європейський хват – описати, як правильно розташувати пальці та тримати ракетку.

Пензельний хват – пояснити особливості цього способу та ситуації для його використання.

Завдання 2. Розвиток базових ударів (навчальні вправи).

Описати та виконати вправи для освоєння.

Прямого удару справа: техніка виконання, положення руки, рух ракетки.

Прямого удару зліва: техніка та ключові моменти.

Подачі м'яча: навчитися основам подачі з урахуванням правил гри.

Завдання 3. Робота ніг і пересування по полю.

Вивчити базові рухи для пересування на ігровому полі.

Як правильно робити кроки вперед, назад і вбік.

Вправи на координацію пересування (наприклад, рухи на м'яч під час його подачі).

Завдання 4. Визначення індивідуальної стратегії гри. Робота над стратегією захисту та нападу.

Завдання 5. Аналіз помилок.Виявити основні помилки під час виконання ударів або пересування та запропонувати корекційні вправи.

Завдання 6. Міні-турнір.

Організувати гру серед учасників заняття, дотримуючись основних правил гри в настільний теніс.

Всі вправи виконуються з поступовим збільшенням складності для забезпечення безпеки та ефективності.

Тема 24. Тренування гнучкості: вправи на розтягнення м’язів

Мета. Навчитися виконувати комплекс вправ на розтягнення, спрямованих на покращення гнучкості, ознайомитися з основними принципами безпеки та ефективності тренувань для розвитку гнучкості, включаючи правильну техніку виконання вправ, підготовку до тренування та використання допоміжного обладнання.

Дати відповіді на питання

1. Що таке гнучкість і яка її роль у фізичній активності?
2. Які фактори впливають на рівень гнучкості?
3. Які техніки допомагають покращити гнучкість?
4. Як уникнути травм під час тренувань на гнучкість?
5. Які вправи найбільш ефективні для розвитку гнучкості різних частин тіла?

Практичне завдання

Завдання 1. Комплекс вправ на розтягнення м’язів

Розробити комплекс вправ для розтягнення, спрямованих на розвиток гнучкості. Для кожної вправи необхідно описати техніку виконання, кількість повторень та тривалість утримання пози.

Інструкції.

1. Розтягнення шиї. Описати техніку нахилів голови вперед, назад, в сторони.Вказати час утримання кожного положення (наприклад, 15-20 секунд).

2. *Розтягнення плечового пояса*. Як виконувати розтягнення плечей (наприклад, схрещування рук перед собою). Вказати час утримання пози.

3. *Розтягнення грудних м’язів.* Пояснити виконання вправи з упором рук у стіну. Вказати час утримання.

4. *Розтягнення хребта.* Описати техніку вправи "дитяча поза" (йога). Вказати тривалість виконання.

5. *Розтягнення задньої поверхні стегна*. Як виконувати нахили до прямих ніг сидячи. Вказати кількість підходів і тривалість утримання.

6. *Розтягнення литкових м’язів*. Виконання з упором у стіну. Вказати кількість повторень і тривалість утримання .

7. *Розтягнення м’язів стегон*. Описати виконання випадів вперед. Вказати кількість повторень і час утримання.

8. *Розтягнення м’язів спини*. Виконання скручувань сидячи. Вказати кількість повторень.

Завдання 2. Визначення основних груп м’язів для розвитку гнучкості

Проаналізувати, які групи м’язів найбільше потребують розтягнення для забезпечення гнучкості в повсякденному житті та фізичній активності, і запропонувати вправи для їх тренування.

Порядок виконання.

1.Визначити ключові групи м’язів (грудні, задня поверхня стегна, литкові, плечовий пояс тощо).

2.Запропонувати по одній вправі для кожної групи.

3.Надати рекомендації щодо тривалості та частоти виконання вправ.

Завдання 3. Порівняння впливу типів фізичної активності на гнучкість

Оцінити вплив різних видів фізичної активності на розвиток гнучкості, включаючи йогу, пілатес, танці та динамічне розтягнення.

Порядок виконання.

1.Розглянути кожен вид активності, його переваги для гнучкості.

2.Порівняти, як кожен із видів сприяє розвитку конкретних груп м’язів.

3.Вказати, для кого найбільше підходить кожен підхід.

Завдання 4. Як уникнути травм під час тренувань на гнучкість

Розробити рекомендації для безпечного виконання вправ на гнучкість, враховуючи основні аспекти:

1. Правильна техніка виконання вправ.

Описати правильне виконання базових вправ (наприклад, нахили, розтягнення стегон).

Пояснити, як уникнути помилок, що можуть спричинити травму.

2. Поступове збільшення інтенсивності.

Запропонувати план прогресії для початківців (наприклад, тривалість розтягнення в перші 4 тижні).

3. Розминка та заминка.

Описати, які вправи підходять для підготовки м’язів до розтягнення та завершення тренування.

4. Використання правильного обладнання:

Надати рекомендації щодо використання ременів для розтягнення, м’яких килимків тощо.

5. Слухати своє тіло.

Пояснити, як розпізнати ознаки перенавантаження чи ризику травми.

6. Збалансоване навантаження.

Запропонувати вправи для всіх основних груп м’язів, щоб уникнути дисбалансу.

Тема 25. Елементи легкої атлетики: біг з перешкодами

Мета. Ознайомлення студентів з технікою бігу з перешкодами, розуміння основних принципів тренувань для підвищення швидкості та витривалості, а також розвиток координації, сили і гнучкості.

Дати відповіді на питання

1. Що таке біг з перешкодами та яка його роль у легкій атлетиці?

2. Які основні технічні елементи бігу з перешкодами?

3. Які фактори впливають на успішність виконання бігу з перешкодами?

4. Як уникнути травм під час бігу з перешкодами?

5. Які вправи допомагають покращити техніку бігу з перешкодами?

Практичні завдання

Завдання 1. Техніка бігу з перешкодами

Описати техніку бігу з перешкодами, зокрема подолання бар'єрів. Включити опис основних етапів виконання вправи та техніки подолання перешкод.

Інструкції:

1. Описати важливість правильної позиції тіла під час бігу (нахил вперед, активне використання рук).

2. Детально пояснити, як правильно долати перешкоди (висота стрибка, коригування кроку, позиція при приземленні).

3. Вказати кількість повторень для тренування бігу з перешкодами (наприклад, 10 підходів з інтервалами відпочинку).

Завдання 2. Розвиток швидкості і витривалості для бігу з перешкодами

Розробити план тренувань для розвитку швидкості та витривалості при бігу з перешкодами.

Інструкції:

1. Скласти програму тренувань на 4 тижні для початківців з прогресією інтенсивності.

2. Включити біг на різні дистанції, вправи на розвиток сили ніг, координацію та стрибки.

3. Вказати кількість повторень та інтервали відпочинку між підходами.

4. Оцінити важливість контролю за диханням та технікою протягом тренувань.

Завдання 3. Проблеми травм при бігу з перешкодами

Визначити найбільш поширені травми під час бігу з перешкодами та запропонувати вправи для їх профілактики.

Інструкції:

1.Проаналізувати основні травми (наприклад, розтягнення зв'язок, травми колін, стоп).

2.Розробити комплекс вправ для розтягування та зміцнення м'язів ніг та спини для профілактики травм.

3.Вказати кількість повторень для кожної вправи.

Завдання 4. Вправи для покращення координації в бігу з перешкодами

Розробити комплекс вправ для покращення координації та гнучкості для ефективного бігу з перешкодами.

Інструкції:

1. Описати вправи на розвиток координації (наприклад, вправи з мітками, стрибки через низькі бар'єри).
2. Вказати кількість повторень та прогресію складності для кожної вправи.
3. Оцінити важливість цієї координації в контексті бігу з перешкодами.

Завдання 5. Оцінка результатів тренувань з бігу з перешкодами

Створити план для оцінки прогресу в бігу з перешкодами.

Інструкції:

1. Визначити критерії успіху (наприклад, час подолання дистанції, кількість бездоганно подоланих перешкод).
2. Пояснити, як часто слід тестувати результати та коригувати програму тренувань залежно від прогресу.
3. Вказати на важливість моніторингу техніки виконання вправ і корекції у разі травм або дискомфорту.

Тема 26. Групові ігри: розвиток командної взаємодії

Мета. Розвинути навички командної взаємодії та комунікації через участь у групових іграх, що сприяють зміцненню довіри та співпраці серед учасників, а також покращити фізичну координацію і психологічну стійкість при роботі в команді.

Дати відповіді на питання

1. Що таке командна взаємодія і чому вона важлива? Описати значення командної взаємодії в контексті фізичних тренувань та спорту.
2. Як групові ігри можуть покращити командну взаємодію? Дати пояснення, як ігри допомагають учасникам розвивати навички лідерства, довіри та вирішення конфліктів.
3. Як можна сприяти покращенню командної роботи через фізичні вправи та ігри? Розглянути, як різні види фізичних ігор (наприклад, естафети, командні види спорту) можуть допомогти учасникам розвивати

взаємопідтримку, відповідальність за результати команди та стратегічне мислення.

4. Як мотивувати учасників до активної участі в групових іграх? Розглянути методи заохочення, що можуть стимулювати учасників до активної участі у командних активностях, а також підтримку духу здорової конкуренції.

5. Які психологічні аспекти важливі для ефективної командної взаємодії? Пояснити важливість емоційного інтелекту, вміння слухати інших, конструктивно вирішувати конфлікти і підтримувати моральний дух команди.

Практичне завдання

Завдання 1. Розробка комплексу групових ігор для розвитку командної взаємодії

Створити та описати комплекс групових ігор, що сприяють розвитку командної взаємодії. Для кожної гри описати правила, мету гри, які навички розвиваються, і кількість учасників.

Інструкції:

1. Естафета на швидкість і координацію. Описати гру, в якій учасники змагаються в естафеті, де потрібно передавати м’яч чи об'єкт команді наступного учасника. Вказати мету гри, правила передачі, а також навички координації та взаємодії, що розвиваються.

2. Гра на довіру «Сліпий ведучий». Один із учасників зав’язує очі, а інші повинні вказувати йому напрямок руху через словесні інструкції. Опишіть правила, техніку виконання, як ця гра сприяє розвитку довіри та здатності до комунікації.

3. Розв'язання проблеми в команді («Міст через річку»). Учасники мають завдання створити «міст» з обмежених матеріалів (наприклад, шматки тканини, картон, м’ячи). Пояснити, як гра розвиває навички стратегічного мислення, взаємодії та вирішення проблем.

4. Командне футбол-бол. Ігри з м'ячем, де одна команда намагається вкинути м'яч у ворота іншої команди, але при цьому учасники повинні діяти синхронно і підтримувати один одного. Описати основні правила і як ця гра сприяє розвитку співпраці, лідерства та відповідальності.

Завдання 2. Аналіз психологічних аспектів командної роботи

Визначити основні психологічні фактори, які впливають на ефективність командної взаємодії під час групових ігор. Зробити висновки щодо важливості емоційного інтелекту, здатності до слухання та підтримки.

Завдання 3. Оцінка впливу різних типів командних ігор на розвиток соціальних навичок

Описати різні типи групових ігор (спортивні, стратегічні, креативні) з точки зору розвитку соціальних навичок учасників: комунікація, лідерство, співпраця. Які переваги та недоліки кожного виду діяльності?

Завдання 4. Розробка методів мотивації учасників до участі в групових іграх

Описати різні способи мотивації для активної участі учасників у групових іграх, враховуючи різні рівні фізичної підготовки та інтереси. Як зберегти позитивний настрій та підтримати командний дух протягом тренувань?

Тема 27. Силові вправи з власною вагою (присідання, віджимання)

Мета. Ознайомити з технікою виконання силових вправ з власною вагою, зокрема присіданнями та віджиманнями, а також розвинути вміння правильно використовувати ці вправи для зміцнення м'язів, покращення фізичної форми та профілактики травм.

Дати відповіді на питання

1. Що таке силові вправи з власною вагою і чому вони важливі?
2. Які основні помилки при виконанні цих вправ і як їх уникнути?
3. Як поступово збільшувати навантаження при силових тренуваннях з власною вагою?
4. Як правильно розминатися перед виконанням силових вправ і що потрібно для заминки?
5. Як запобігти травмам під час силових тренувань з власною вагою?

Практичні завдання

Завдання 1. Опис техніки виконання присідань і віджимань.

Присідання. Описати правильну техніку виконання присідань. Кількість повторень.

Віджимання. Описати правильну техніку виконання віджимань. Кількість повторень.

Завдання 2. Визначення найбільш поширених помилок під час виконання присідань і віджимань та способи їх уникнення.

Присідання.

Віджимання.

Завдання 3. Розробка програми тренувань для початківців з поступовим збільшенням інтенсивності.

Тренувальна програма на 4 тижні.

Тиждень 1.

Тиждень 2.

Тиждень 3.

Тиждень 4.

Завдання 4. Визначення основних принципів безпеки при виконанні силових вправ

1. Правильна техніка.
2. Поступове збільшення навантаження.
3. Розминка та заминка.
4. Слухати своє тіло.

Завдання 5. Визначення способів уникнення травм під час виконання силових вправ

Тема 28. Підсумкова робота: комплексна перевірка фізичних навичок

Мета. Оцінити рівень фізичної підготовки та визначити сильні і слабкі сторони в фізичних навичках учнів/учасників. Під час заняття учасники повинні продемонструвати свої вміння в різних аспектах фізичної активності та виконати комплекс тестів для оцінки рівня фізичної підготовки.

Дати відповіді на питання

1. Як визначити рівень фізичної підготовленості людини для складання індивідуального плану тренувань?

2. Які основні фізичні навички оцінюються під час комплексної перевірки?

3. Як різні типи тренувань (сила, витривалість, гнучкість) взаємодіють один з одним і впливають на загальний рівень фізичної підготовленості?

4. Які методи тестування фізичних здібностей найбільш ефективні для визначення прогресу у тренуваннях?

5. Як важливість кардіонавантаження та силових вправ поєднується в комплексних тренуваннях?

Практичні завдання

Завдання 1. Профілактика травм під час тренувань. Описати найпоширеніші травми, що виникають під час виконання базових фізичних вправ. Розробити комплекс профілактичних заходів для уникнення цих травм, включаючи техніку виконання, розминку, заминку та правильне обладнання.

Завдання 2. Аналіз помилок у техніці виконання вправ. Провести аналіз виконання базових вправ (наприклад, присідання, віджимання, тяга) і визначити типові помилки. Пояснити, як виправити ці помилки для запобігання травмам та поліпшення ефективності вправ.

Приклад виконання завдання

Присідання:

Типові помилки:

Коліна виступають за рівень пальців ніг (це збільшує навантаження на колінні суглоби).

Спина округляється або прогинається, що призводить до додаткового навантаження на хребет.

Глибина присідань не досягає паралелі стегон з підлогою, що зменшує ефективність вправи.

Підйом п’ят не здійснюється, що призводить до неправильного розподілу навантаження.

Виправлення:

Тримати коліна в лінії з пальцями ніг, не дозволяти їм йти всередину.

Контролювати спину, підтримуючи природне положення хребта.

Присідати до того, як стегна будуть паралельні підлозі або нижче, залежно від рівня підготовленості.

Під час присідань тримати п’ятки на підлозі, а не піднімати їх.

Завдання 3. Створення вправ для покращення мобільності певних суглобів. Створити набір вправ для покращення мобільності конкретних суглобів (наприклад, тазостегнових суглобів, плечей або колін). Для кожної вправи навести техніку виконання, кількість повторень та акценти на правильне виконання для запобігання травм.

Додаток А

Зразок оформлення титульної сторінки практичної роботи

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА
Бахмутський навчально-науковий професійно педагогічний інститут

Кафедра освітніх технологій та охорони праці

ПРАКТИЧНА РОБОТА

з дисципліни Фізичне виховання

здобувача (здобувачки) освіти __курсу

спеціальності _____

_____
ПІБ здобувача (здобувачки)

Перевірив: _____ старш. виклад. Ставрулов Е. М.

БННППІ ХНУ ім. В.Н. Каразіна,
Харків, 202_ р.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Бойко, Т. Л. Фізична активність і здоров'я. Львів: ЛНУ, 2020. 210 с.
2. Букорос Н. М. *Фізичне виховання : навчально-методичний посібник до програми підготовки здобувачів вищої освіти (бакалаврів)*. — Чернівці : [Видавництво], 2024. — (кількість сторінок за виданням).
3. Голінько В. І., Чеберячко С. І., Фесенко О. С. Валеологія. Основні засади здорового способу життя: навч. посібник. Дніпро.: Національний гірничий університет, 2018.129 с.
4. Дакал Н. А., Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. *Фізичне виховання. Плавання : навчальний посібник для студентів усіх спеціальностей*. — Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. — 216 с.
5. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. (за заг. ред. Загородньої Л. П.) *Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник*. — Київ : «Університетська книга», 2025. — 272 с.
6. Здоровий спосіб життя. Оздоровча фізична культура : метод. вказівки до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр» денної та заочної форм здобуття освіти спец. 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями) / ННППІ Укр. інж.-пед. акад. ; упоряд.: Е. М. Ставрулов. Бахмут : УІПА, 2024. 55 с.
7. Озерова О. А., Киселевська С. М., Головко А. М., Кучик Н. Т. *Фізичне виховання : навчальний посібник*. — Київ : КНУБА, 2021. — 171 с.
8. Основи здорового способу життя: методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. / упор. Рибалко Л. М. Полтава : НУ ім. Юрія Кондратюка, 2020. 66 с.
9. Рибалко Л. М. Загальна теорія здоров’я : конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Полтава : ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2018. 150 с.
10. Федоренко, О. І. Основи здорового способу життя. Київ: Здоров'я, 2019. 256 с.

Допоміжна література

1. Грищенко, О. В. Здоровий спосіб життя: основи та принципи. Київ: Наукова думка, 2021. 180 с.

2. Лисенко, Н. С. Фізична активність і її роль у підтримці здоров'я. Одеса: Астропринт, 2020. 250 с.
3.Петрова, С. А. Практичні рекомендації щодо здорового харчування. Харків : ХДПУ, 2021. 130 с.
4. Черненко, А. І. Психологія здоров'я: як зберегти гармонію. Львів: Світ, 2022. 210 с.

Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. Сайт дистанційної освіти Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна Бахмутського навчально-наукового професійно-педагогічного інституту (сторінка дисципліни в системі дистанційної освіти): **https://moodle.karazin.ua/course/view.php?id=14833Статті**

Статті

1. Коваленко, О. В. Вплив фізичної активності на психічне здоров'я молоді. Журнал фізичного виховання та спорту, 2022. № 4. С. 45-50.
Сидоренко, Л. Г. Здорове харчування: міфи та реальність. Здоров'я України, 2023. № 2. С. 33-37.
2. Мельник, І. П. Психологічні аспекти формування здорового способу життя у студентів. Вісник психолого-педагогічних наук, 2023. № 1. С. 22-29.
Романенко, Т. А. Соціальні чинники здоров'я: роль громади. Здоров'я та соціум, 2022. № 3. С. 15-20.

Онлайн-ресурси

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: https://www.who.int/health-topics/healthy-lifestyle
2. Центр громадського здоров'я України. Здоровий спосіб життя: ресурси та програми**.** URL : https://phc.org.ua/healthy-lifestyle

Документи

1. Міністерство охорони здоров'я України. Національна стратегія з охорони здоров'я на 2021-2025 роки**.** Київ, 2021. 120 с.
2. Міністерство охорони здоров'я України. Стратегії розвитку системи охорони здоров'я**.** – Київ, 2022. 150 с.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Ставрулов Едуард Миколайович

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Методичні вказівки до виконання практичних робіт з дисципліни
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за спеціальностями G3 «Електрична інженерія», D3 «Менеджмент»,
A5 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 25.06.2026. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 2,4. Обсяг 1,483 Мб. Зам. № 306/26.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна