

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять

з навчальної дисципліни

«Легка атлетика та плавання з методикою викладання»

для студентів денної форми навчання

за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»

Затверджено
редакційно-видавничою
радою університету,
протокол № 1 від 19.02.2026 р.

Харків
НТУ «ХПІ»
2026

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Легка атлетика та плавання з методикою викладання» для студентів денної форми навчання за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» / уклад.: О. І. Bloшенко, А. Ю. Арабаджи, Н. Ю. Борейко, В. Ю. Казак. – Харків: НТУ «ХП», 2026. – 82 с.

Укладачі: О. І. Bloшенко
А. Ю. Арабаджи
Н. Ю. Борейко
В. Ю. Казак

Рецензент: Т. Д. Арабаджи

Кафедра фізичного виховання

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Розподіл часу за видами навчальних занять.....	11
2 Методика підготовки до практичних занять	12
3 Тематика практичних занять.....	14
4 Підготовка презентації та тез доповіді.....	71
5 Критерії оцінки результатів практичної роботи	77
Список джерел інформації.....	78

ВСТУП

Дані методичні вказівки укладені для студентів денної форми навчання спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» і надають можливість забезпечити проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Легка атлетика та плавання з методикою викладання».

Метою навчальної дисципліни є: формування у студентів цілісної системи необхідних знань, умінь і навичок стосовно методики проведення занять із легкої атлетики та плавання з різними категоріями населення в усіх ланках системи фізичної культури та спорту, оволодіння технікою видів легкої атлетики та плавання, набуття знань з проведення навчальної, змагальної, організаційної роботи. Та формування у бакалаврів компетентностей:

Спеціальних компетентності (СК):

здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;

- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;

- здатність використовувати знання про теорію та методику організації тренувального процесу з різних видів спорту та рухової активності.

Результати навчання (РН):

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;

- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;

- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію

процесу навчання і виховання людини.

Завдання дисципліни передбачають:

- 1) ознайомлення з теоретичними основами – вивчення історії, принципів і правил легкої атлетики та плавання;
- 2) формування технічних навичок – засвоєння основних рухових дій у бігу, стрибках, метаннях і способах плавання;
- 3) розвиток фізичних якостей – удосконалення витривалості, швидкості, сили, координації і гнучкості через легкоатлетичні та плавальні вправи;
- 4) оволодіння методикою викладання – навчання методам організації та проведення занять із легкої атлетики і плавання для різних вікових груп;
- 5) підготовка до тренерської діяльності – розвиток навичок планування тренувального процесу, аналізу результатів і корекції техніки спортсменів;
- 6) безпека та профілактика травматизму – вивчення правил безпечного проведення занять, методів запобігання травмам та надання першої допомоги;
- 7) розвиток педагогічних навичок – вміння ефективно пояснювати, демонструвати технічні елементи та коригувати помилки учнів;
- 8) застосування сучасних технологій – використання відео аналізу, цифрових тренажерів та інших інноваційних методів у навчанні;
- 9) виховання дисципліни та мотивації – формування спортивного духу, відповідальності та самостійності в учнів;
- 10) підготовка до самостійної практичної діяльності – формування компетентностей для проведення занять у закладах освіти та спортивних секціях.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

– **знати:**

- 1) теоретичні основи легкої атлетики та плавання – історію розвитку, класифікацію дисциплін, основні правила та принципи проведення змагань;
- 2) техніку виконання вправ – особливості бігу, стрибків, метань, а також основні способи плавання (кріль, брас, батерфляй, на спині);
- 3) методику навчання і викладання – принципи навчання рухових дій,

методи виправлення помилок, індивідуальний підхід до учнів;

4) фізіологічні та біомеханічні аспекти – вплив легкої атлетики та плавання на організм, принципи раціонального руху, техніку дихання;

5) основи планування тренувального процесу – складання навчальних програм, побудову тренувального заняття, розподіл навантажень;

6) методи оцінювання та контролю фізичної підготовленості – тести та нормативи для визначення рівня фізичного розвитку та спортивних досягнень;

7) правила безпеки та профілактики травматизму – вимоги до організації занять, техніку безпеки на стадіоні, у манежі, басейні та відкритих водоймах;

8) особливості навчання різних вікових груп – методи роботи з дітьми, підлітками, дорослими та особами з особливими потребами;

9) використання сучасних технологій у тренувальному процесі – застосування відеоаналізу, цифрових додатків, спортивного інвентарю для вдосконалення техніки;

10) організацію та проведення спортивних заходів – правила підготовки та суддівства змагань із легкої атлетики та плавання, організацію навчально-тренувальних зборів;

– **вміти:**

1) демонструвати правильну техніку виконання вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання) та основних способів плавання (кроль, брас, батерфляй, на спині);

2) аналізувати техніку рухів та визначати помилки у виконанні легкоатлетичних і плавальних вправ;

3) розробляти та проводити навчальні заняття з легкої атлетики та плавання для різних вікових груп;

4) застосовувати методи навчання руховим навичкам та корекції техніки відповідно до рівня підготовленості учнів;

5) організовувати та проводити тестування фізичної підготовленості (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координації) з використанням нормативів.

- б) складати тренувальні плани та програми для вдосконалення фізичних якостей у легкій атлетиці та плаванні;
- 7) оцінювати рівень підготовленості спортсменів та вносити корективи в тренувальний процес;
- 8) дотримуватись правил безпеки та навчати учнів запобіганню травматизму під час занять;
- 9) організовувати та судити змагання з легкої атлетики та плавання, дотримуючись офіційних правил;
- 10) використовувати сучасні технології (відеоаналіз техніки, фітнес-гаджети, мобільні додатки) для вдосконалення навчального процесу;
- 11) застосовувати індивідуальний підхід у навчанні дітей, підлітків, дорослих та осіб з особливими потребами;
- 12) мотивувати учнів до занять спортом та формувати позитивне ставлення до фізичної активності;

Програмні результати навчання (ПРН):

- опанування техніки та методики викладання легкоатлетичних вправ і способів плавання для різних вікових груп;
- планування, організація та оцінювання тренувального процесу, використання сучасних технологій і методів навчання;
- забезпечення безпеки, суддівство та адаптація занять для різних категорій учнів, зокрема осіб з особливими потребами.

Практичні заняття.

Практичні заняття з дисципліни «Легка атлетика та плавання з методикою викладання» спрямовані на:

- 1) опанування правильної техніки виконання легкоатлетичних вправ (біг, стрибки, метання) та основних способів плавання (кроль, брас, батерфляй, на спині);
- 2) розвиток фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, координації, гнучкості та балансу через спеціальні вправи;
- 3) формування професійних навичок викладання – навчання методиці

пояснення та демонстрації техніки, виправлення помилок учнів;

4) застосування методів тренувального процесу – складання програм тренувань, визначення навантажень, використання принципів періодизації;

5) розвиток навичок суддівства та організації змагань – ознайомлення з правилами проведення легкоатлетичних і плавальних змагань, суддівською практикою;

6) навчання методам безпеки та профілактики травматизму – оволодіння правильними техніками розминки, відновлення після навантажень, запобігання травмам;

7) оцінювання фізичної підготовленості – проведення тестування рівня розвитку фізичних якостей та аналіз результатів;

8) використання сучасних технологій у тренувальному процесі – відеоаналіз рухів, застосування фітнес-гаджетів та спеціалізованих програм;

9) адаптацію вправ для різних категорій учнів – навчання методиці роботи з дітьми, підлітками, дорослими та особами з особливими потребами;

10) розвиток мотивації та спортивного духу – формування в студентів навичок залучення учнів до активного способу життя через спорт.

Головна мета практичних занять – формування та вдосконалення технічних навичок, методичних умінь і фізичних якостей для ефективного викладання легкої атлетики та плавання.

Практичні заняття допомагають студентам отримати необхідний досвід, щоб ефективно застосовувати елементи легкої атлетики та плавання у професійній діяльності в школах, спортивних секціях, оздоровчих програмах і спортивних клубах.

Семінар є однією з основних форм практичного заняття, яка сприяє засвоєнню лекційного матеріалу, розвитку критичного мислення, вмінню аналізувати інформацію та застосовувати її на практиці. Семінари допомагають студентам не лише засвоїти теоретичний матеріал, а й набути навичок практичного застосування отриманих знань у професійній діяльності

Семінари з дисципліни «Легка атлетика та плавання з методикою

викладання» мають різні види проведення:

– традиційний (класичний) семінар – студенти обговорюють заздалегідь визначені питання, підготовлені за навчальним матеріалом, беруть участь у дискусії;

– проблемний семінар – розглядаються складні теоретичні або практичні питання, студенти пропонують шляхи їх вирішення, аргументують свої думки;

– дискусійний семінар – відбувається активне обговорення спірних питань, пов'язаних із методикою викладання легкої атлетики та плавання, застосуванням сучасних технологій у навчальному процесі;

– практично-орієнтований семінар – студенти не тільки обговорюють теоретичні питання, а й виконують практичні завдання, наприклад, аналізують техніку рухів за відеозаписами, моделюють уроки;

– інтерактивний семінар – використовуються активні методи навчання, такі як «круглий стіл», мозковий штурм, кейс-методи, рольові ігри, що допомагають засвоїти матеріал у нестандартній формі;

– семінар-презентація – студенти готують доповіді чи мультимедійні презентації на задані теми, демонструють їх аудиторії та обговорюють;

– семінар-захист проєктів – кожен студент або група розробляє та представляє власний методичний проєкт з організації навчального заняття з легкої атлетики чи плавання;

– семінар-конференція – проходить у форматі наукового обговорення, де студенти виступають із доповідями, обговорюють актуальні питання розвитку легкої атлетики та плавання;

– тренінговий семінар – студенти практикують навички викладання, оцінювання фізичної підготовки, методики навчання руховим навичкам через моделювання навчального процесу;

– онлайн-семінар (вебінар) – проводиться у дистанційному форматі з використанням цифрових технологій, дозволяє взаємодіяти через відеоконференції, онлайн-презентації та тести.

Кожен семінар дозволяють студентам не тільки краще засвоїти лекційний

матеріал, але й розвинути практичні навички, необхідні для роботи у сфері фізичної культури та спорту. Використання інтерактивних, практичних і дискусійних методів сприяє більш ефективному навчанню та підготовці до професійної діяльності. Серед них можна виділити:

1) **аналіз теми** – глибоке ознайомлення з матеріалом, що вивчається, аналіз джерел та підготовка до обговорення;

2) **розвиток критичного мислення** – спрямування студентів на формулювання запитань, пошук альтернативних рішень і пропозицій;

3) **індивідуальна підготовка** – виконання завдань, які спонукають до самостійного мислення, аналізу й синтезу отриманої інформації;

4) **колективна робота** – використання групових методів, що сприяють обміну думками, дискусіями та спільному пошуку ідей.

Виконання цих етапів створює умови для того, щоб творчий підхід сприяв не тільки кращому засвоєнню матеріалу, але й розвитку креативності, самостійності та впевненості у своїх знаннях.

1 РОЗПОДІЛ ЧАСУ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Навчальна дисципліна «Легка атлетика та плавання з методикою викладання» викладається в 3 семестрі другого навчального року освітнього рівня бакалавр, спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Загальний обсяг дисципліни – 180 годин (лекційні заняття – 16 годин, практичні заняття – 64 години, самостійна робота – 100 годин). Розподіл часу за видами занять навчальної дисципліни «Легка атлетика та плавання з методикою викладання» наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Розподіл часу за видами навчальних занять

Назва навчальної дисципліни	Семестр	Кількість кредитів ECTS	Кількість годин					Іспит	
			Загальний обсяг	Аудиторних			Самостійна робота		
				Всього	У тому числі за видами навчальних занять				
					Лекцій	Лабораторних			Практичних
Легка атлетика та плавання з методикою викладання	3	6,0	180	80	16	–	64	100	іспит

2 МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Підготовка до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та плавання з методикою викладання» є важливою частиною навчального процесу і включає в себе кілька етапів для забезпечення ефективності та безпеки занять:

1) аналіз навчальної програми:

- вивчення змісту теми, цілей та завдань заняття;
- ознайомлення з нормативними документами та вимогами щодо техніки виконання вправ;

2) підготовка теоретичної бази:

- опрацювання методичних рекомендацій та наукових джерел;
- вивчення сучасних підходів до викладання легкої атлетики та плавання;

3) розробка плану-конспекту заняття:

- визначення структури уроку (вступна, основна, заключна частини);
- підбір вправ для розвитку технічних навичок, фізичних якостей та координації;

4) підготовка обладнання та інвентарю:

- забезпечення необхідного спортивного інвентарю (бар'єри, стартові колодки, плавальні дошки тощо);
- перевірка стану спортивних майданчиків, басейну, техніки безпеки;

5) моделювання методики викладання:

- відпрацювання пояснення технічних елементів;
- підготовка демонстраційного матеріалу (відео, презентації, роздаткові матеріали);

6) практична апробація занять:

- проведення заняття з подальшим аналізом та корекцією методичних підходів.
- оцінка ефективності методики та врахування зворотного зв'язку від студентів.

Ця методика забезпечує ефективну підготовку майбутніх фахівців до

проведення занять з легкої атлетики та плавання, сприяє формуванню професійних навичок і педагогічної майстерності

Конспектування першоджерел передбачає поглиблений розгляд окремих питань теми. Для конспектування можуть пропонуватися статті з фахових журналів, розділи монографій або підручників.

Алгоритм підготовки передбачає:

- 1) визначення цілей і завдань заняття:
 - аналіз навчальної програми та змісту теми;
 - визначення ключових навичок, які необхідно сформувати у студентів;
 - 2) опрацювання теоретичних основ:
 - вивчення методичних матеріалів, правил техніки безпеки;
 - ознайомлення з сучасними тренувальними методиками;
 - 3) розробка плану-конспекту заняття:
 - побудова структури уроку (вступна, основна, заключна частини);
 - підбір ефективних вправ та методів навчання;
 - 4) підготовка необхідного обладнання та інвентарю:
 - перевірка спортивного майданчика, басейну, інвентарю;
 - забезпечення наявності допоміжних матеріалів (відео, макети, презентації);
 - 5) демонстрація та пояснення техніки виконання:
 - відпрацювання методики викладання: пояснення, показ, корекція помилок;
 - використання дидактичних прийомів для полегшення сприйняття матеріалу;
 - 6) аналіз проведеного заняття:
 - оцінка ефективності методики та отриманих результатів;
 - коригування плану занять на основі зворотного зв'язку від студентів.
- Ці алгоритми дозволяють системно готуватися до практичних занять і забезпечувати ефективне навчання студентів.

3 ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

МОДУЛЬ I. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАЛЬНИХ ВПРАВ

Практичне заняття № 1. Інструктаж з охорони праці і техніка безпеки на учбових заняттях з плавання на суші. Плавання – спортивне, прикладне, лікувальне значення.

Цілі:

- ознайомлення студентів з загальними правилами поведінки, технікою безпеки, першою допомогою під час занять на суші;
- розкриття значення спортивного, прикладного та лікувального плавання.

Професійна спрямованість:

- оволодіння основами безпечного проведення занять, методів запобігання травмам та надання першої допомоги.

Основні поняття:

- охорона праці та техніки безпеки на заняттях з плавання;
- інструктаж з охорони праці та техніки безпеки на заняттях;
- спортивне, прикладне, лікувальне значення плавання.

Види організації практичного заняття:

- інструктаж з охорони праці та техніки безпеки;

Питання для обговорення:

- основні вимоги охорони праці та техніки безпеки під час занять на суші, у водоймі, у басейні;
- види плавання;
- оздоровчий вплив плавання на організм людини;
- прикладне значення плавання;
- спортивне значення плавання.

Дискусійне питання:

Що розуміють під поняттям «плавання» та від чого залежить розподіл на різні види плавання?

Практична робота:

– розробка інструкції з охорони праці та техніки безпеки на заняттях плаванням.

Рекомендовані джерела інформації: 7, 10, 13, 14, 16, 17 і 23

Практичне заняття № 2. Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками з плавання. Виконання базових вправ. Загальна фізична підготовка: ходьба, біг. Вправи на розвиток витривалості.

Цілі:

– формування у студентів базових навичок виконання легкоатлетичних вправ;

– розвиток функціональних можливостей організму через бігові та загальнорозвиваючі вправи;

Професійна спрямованість:

– оволодіння методикою навчання основних технік ходьби, бігу та загальнорозвиваючих вправ.

Основні поняття:

– функціональні можливості організму;

– загальнорозвиваючі вправи;

– техніка виконання легкоатлетичних вправ.

Види організації практичного заняття:

– демонстрація та відпрацювання базових технічних прийомів;

– індивідуальна корекція помилок у техніці виконання вправ;

– виконання комплексу бігових та загальнорозвиваючих вправ.

Питання для обговорення:

– основні правила безпеки під час занять;

– вплив загальнорозвиваючих вправ на фізичний стан організму;

– основи техніки ходьби, бігу та важливість розвитку витривалості на заняттях.

Дискусійне питання:

– як правильно поєднувати загальнорозвиваючі вправи та спеціальні бігові вправи для розвитку фізичних якостей?

Практична робота:

- виконання комплексу загальнорозвиваючих вправ;
- відпрацювання основних технік бігу (біг у заданому темпі, правильне положення корпусу, постановка стопи);
- аналіз та корекція помилок у виконанні вправ.

Рекомендовані джерела інформації: 4, 15 і 17

Практичне заняття № 3. Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками з плавання. Вправи з розвитку координації. Вправи з розвитку гнучкості. Комплекси загальнорозвиваючих вправ. Ігрові вправи.

Цілі:

- формування у студентів базових навичок виконання вправ на координацію, гнучкість;
- розвиток функціональних можливостей організму через загальнорозвиваючі вправи та ігрові вправи.

Професійна спрямованість:

- підготовка майбутніх фахівців до проведення занять з урахуванням вимог безпеки;
- оволодіння методикою навчання та виконання основних загальнорозвиваючих вправ з розвитком координації, гнучкості.

Основні поняття:

- охорона праці на заняттях;
- функціональні можливості організму;
- загальнорозвиваючі вправи;
- техніка виконання вправ на координацію, гнучкість.

Види організації практичного заняття:

- виконання легкої пробіжки у заданому темпі для розігріву;
- комплекс загальнорозвиваючих вправ для підготовки організму до навантаження;
- індивідуальна корекція помилок у техніці виконання вправ;

Питання для обговорення:

- основні правила безпеки під час занять;
- вплив загальнорозвиваючих вправ на фізичний стан організму;
- розвиток фізичних якостей у загальній фізичній підготовці фахівців.

Дискусійне питання:

- за рахунок чого здійснюється регулювання фізичного навантаження при заняттях загальнорозвиваючих вправ?

Практична робота:

- виконання розминки, включаючи загальнорозвиваючі вправи;
- виконання комплексу вправ на гнучкість;
- аналіз та корекція помилок у виконанні вправ.

Рекомендовані джерела інформації: 6, 10, 11 і 23

Практичне заняття № 4. Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками з плавання. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Виконання загальнорозвиваючих вправ в русі. Ігрові вправи.

Цілі:

- ознайомлення з методами розвитку функціональних можливостей організму;
- формування навичок виконання загальнорозвивальних вправ у русі;
- розвиток спритності за допомогою спеціальних вправ;

Професійна спрямованість:

- підготовка фахівців із фізичного виховання та спорту;
- використання методик розвитку фізичних якостей у навчально-

тренувальному процесі;

Основні поняття:

- функціональні можливості організму;
- використання загальнорозвиваючих вправ для зміцнення опорно-рухового апарату та профілактики травм;
- методи навчання загальнорозвиваючим вправам.

Види організації практичного заняття:

- виконання легкої пробіжки у заданому темпі для розігріву;
- комплекс загальнорозвиваючих вправ для підготовки організму до навантаження;
- освоєння вправ для розвитку спритності.

Питання для обговорення:

- як застосовується кожний спосіб навчання загальнорозвиваючим вправам?
- у якій послідовності надавати загальнорозвиваючі вправи на силу, гнучкість?
- які вправи розвивають спритність?

Дискусійне питання:

- важливо формувати правильну уяву про поставу та її роль у житті людини в процесі занять фізичною культурою та спортом?

Практична робота:

- виконання розминки, включаючи загальнорозвиваючі вправи;
- відпрацювання техніки бігу;
- освоєння комплексу вправ для розвитку спритності;
- аналіз та корекція помилок у виконанні вправ.

Рекомендовані джерела інформації: 6, 10, 11 і 23

Практичне заняття № 5. Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками з плавання. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Виконання загальнорозвиваючих вправ. Біг, вправи на місці. Ігрові вправи.

Цілі:

- ознайомлення з методами розвитку функціональних можливостей організму;
- формування навичок виконання загальнорозвиваючих вправ;
- розвиток швидкості за допомогою спеціальних вправ;

Професійна спрямованість:

- підготовка фахівців із фізичного виховання та спорту;
- використання методик розвитку фізичних якостей у навчально-тренувальному процесі.

Основні поняття:

- функціональні можливості організму – здатність систем організму виконувати фізичну роботу з певним рівнем ефективності;
- швидкісні якості – здатність спортсмена розвивати високу швидкість руху;
- методи розвитку швидкісних якостей – методи короткочасних інтенсивних навантажень, інтервальний тренінг, прискорення.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – виконання вправ усіма учасниками одночасно;
- груповий метод – розподіл на групи відповідно до рівня підготовленості;
- індивідуальний метод – врахування особливостей фізичного стану кожного учасника;
- змагальний метод – проведення контрольних завдань для оцінки швидкісних можливостей.

Питання для обговорення:

- як легкий біг у заданому темпі впливає на розвиток витривалості?

- які загальнорозвивальні вправи сприяють покращенню бігової техніки?
- які основні принципи виконання спеціальних бігових вправ?
- які методи використовують для розвитку швидкісних якостей у спортсменів?

Дискусійне питання:

- чи можна покращити швидкісні якості без спеціальних бігових вправ, використовуючи лише загальнорозвиваючі вправи?

Практична робота:

- 1) розминка (5-10 хв): динамічні вправи, легкі прискорення;
- 2) легкий біг у заданому темпі (10-15 хв): контроль швидкості за допомогою пульсометра або суб'єктивної оцінки темпу;
- 3) виконання спеціальних бігових вправ:
 - високий підйом колін;
 - захлест гомілки;
 - стрибки з просуванням уперед;
 - прямий мах ногою;
- 4) вправи на розвиток швидкісних якостей:
 - біг із прискоренням (30-50 м);
 - біг зі зміною темпу;
 - біг під ухил/у гору;
- 5) заминка (5-7 хв): повільний біг, розтягування.

Рекомендовані джерела інформації: 6, 9 і 14

Практичне заняття № 6. Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками з плавання. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку координації. Виконання загальнорозвиваючих вправ. Біг, вправи на місці. Підготовчі та імітаційні вправи плавальних рухів.

Цілі:

- ознайомлення з методами розвитку функціональних можливостей організму;

- формування навичок виконання загальнорозвиваючих вправ на місці;
- розвиток координації за допомогою загальнорозвиваючих, підготовчих, імітаційних вправ;

Професійна спрямованість:

- оволодіння методикою навчання підготовчих та імітаційних вправ плавальних рухів;
- удосконалення витривалості, швидкості, сили, координації і гнучкості через легкоатлетичні та плавальні вправи.

Основні поняття:

- функціональні можливості організму;
- навчання підготовчим та імітаційним вправам плавальних рухів у розминці;
- використання загальнорозвиваючих вправ для розвитку фізичних якостей.

Види організації практичного заняття:

- виконання легкої пробіжки у заданому темпі для розігріву;
- комплекс загальнорозвиваючих вправ для підготовки організму до навантаження;
- вивчення та відпрацювання підготовчих та імітаційних вправ.

Питання для обговорення:

- для чого потрібно підготовчі та імітаційні вправи;
- які вправи відносяться для підготовчих вправ на суші;
- назвіть групи підготовчих вправ для освоєння з водою;
- назвіть підгрупи підготовчих вправ у воді;

Дискусійне питання:

- засвоєння підготовчих вправ на суші та у воді сприяють засвоєнню техніки спортивних способів плавання?

Практична робота:

- виконання розминки, включаючи загальнорозвиваючі вправи;
- відпрацювання техніки бігу;

- засвоєння комплексу підготовчих та імітаційних вправ;
- аналіз та корекція помилок у виконанні вправ.

Рекомендовані джерела інформації: 6, 10, 11 і 23

Практичне заняття № 7. Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками з плавання. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Виконання загальнорозвиваючих вправ, біг, вправи на місці. Імітація плавальних рухів.

Цілі:

- ознайомлення з методами розвитку функціональних можливостей організму;
- формування навичок виконання загальнорозвивальних вправ на місці;
- розвиток спритності за допомогою загальнорозвиваючих вправ;

Професійна спрямованість:

- оволодіння методикою навчання підготовчих та імітаційних вправ плавальних рухів;
- удосконалення витривалості, швидкості, сили, координації і гнучкості через легкоатлетичні та плавальні вправи.

Основні поняття:

- функціональні можливості організму;
- навчання підготовчим та імітаційним вправам плавальних рухів;
- використання загальнорозвиваючих вправ для розвитку фізичних якостей.

Види організації практичного заняття:

- виконання легкої пробіжки у заданому темпі для розігріву;
- комплекс загальнорозвиваючих вправ для підготовки організму до навантаження;
- вивчення та відпрацювання підготовчих та імітаційних вправ.

Питання для обговорення:

- для чого потрібні підготовчі та імітаційні вправи;

- які вправи відносяться до підготовчих вправ на суші;
- який загальний алгоритм навчання плаванню.

Дискусійне питання:

– чому біг вважається одним із засобів розвитку загальної витривалості спортсменів?

Практична робота:

- виконання розминки, включаючи загальнорозвиваючі вправи;
- відпрацювання техніки бігу;
- засвоєння комплексу підготовчих та імітаційних вправ;
- аналіз та корекція помилок у виконанні вправ.

Рекомендовані джерела інформації: 6, 10, 11 і 23

Практичне заняття № 8. Інструктаж з охорони праці і техніка безпеки на учбових заняттях з плавання у басейні. Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками з плавання. Вправи з розвитку координації. Вправи з розвитку гнучкості. Вивчення спеціальних плавальних вправ. Вивчення елементів у способах кроль на грудях, кроль на спині на суші та у воді.

Цілі:

- ознайомлення студентів з загальними правилами поведінки, технікою безпеки, першою допомогою під час занять плаванням у басейні;
- ознайомлення студентів з основною формою організації занять у басейні.

Професійна спрямованість:

- вивчення правил безпечного проведення занять у басейні, методів запобігання травмам та надання першої допомоги;
- оволодіння методикою викладання на заняттях з плавання.

Основні поняття:

- урок – форма організації занять з плавання;
- алгоритм навчання техніки спортивних способів плавання;
- принципи, засоби, методи навчання.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний – одночасне виконання вправ всіма учнями на суші;
- поточний метод – усі студенти розподіляються по доріжках басейну (порівну на кожній) і по команді потоками виконують завдання, дотримуючись інтервалу між запливами;
- індивідуальний – застосовується при роботі з тими, що відстають або з сильними учнями.

Питання для обговорення:

- загальні основи уроку з плавання;
- основні засоби навчання плаванню;
- принципи та методи навчання.

Дискусійне питання:

- від чого залежить уміння утримуватися і ефективно пересуватися у воді?

Практична робота:

- виконання розминки, включаючи загальнорозвиваючі, підготовчі, імітаційні вправи для вивчення елементів у способах кроль на грудях, кроль на спині на суші;
- вивчення та виконання підготовчих вправ у воді;
- розвиток координації, гнучкості за допомогою вправ на суші та у воді.

Рекомендовані джерела інформації: 7, 10, 13, 16, 17 і 23

Практичне заняття № 9. Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками з плавання. Вправи з розвитку координації. Вправи з розвитку гнучкості. Опанування елементами у способах кроль на грудях, кроль на спині на суші та у воді.

Цілі:

- формування технічних навичок у спортивних способах плавання;
- розвиток фізичних якостей за допомогою плавальних вправ.

Професійна спрямованість:

- виховання дисципліни та мотивації;
- розвиток педагогічних навичок.

Основні поняття:

- техніка спортивного плавання;
- техніка плавання кролем на грудях;
- техніка плавання кролем на спині;
- ефективність техніки.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний – одночасне виконання вправ всіма учнями на суші;
- поточний метод – усі студенти розподіляються по доріжках басейну (порівну на кожній) і по команді потоками виконують завдання, дотримуючись інтервалу між запливами;
- індивідуальний – застосовується при роботі з тими, що відстають або з сильними учнями.

Питання для обговорення:

- поняття техніки спортивного плавання;
- загальні вимоги до техніки спортивних способів плавання;
- способи кроль на грудях та кроль на спині: які відмінності?

Дискусійне питання:

- висока швидкість у кролі на грудях досягається за рахунок безперервності робочих рухів руками і ногами, чіткого узгодження усіх рухів з диханням?

Практична робота:

- виконання розминки, включаючи загальнорозвиваючі, підготовчі, імітаційні вправи для опанування елементів у способах кроль на грудях, кроль на спині на суші;
- вивчення та виконання підготовчих вправ у воді;
- розвиток координації, гнучкості за допомогою вправ на суші та у воді.

Рекомендовані джерела інформації: 7, 10, 13, 16, 17 і 23

Практичне заняття № 10. Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками з плавання. Вправи з розвитку координації. Вправи з розвитку гнучкості. Опанування елементами у способах кроль на грудях, кроль на спині на суші та у воді.

Цілі:

- формування технічних навичок у спортивних способах плавання;
- розвиток фізичних якостей за допомогою плавальних вправ.

Професійна спрямованість:

- виховання дисципліни та мотивації;
- розвиток педагогічних навичок.

Основні поняття:

- техніка спортивного плавання;
- техніка плавання кролем на грудях;
- техніка плавання кролем на спині;
- ефективність техніки.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний – одночасне виконання вправ всіма учнями на суші;
- поточний метод – усі студенти розподіляються по доріжках басейну (порівну на кожній) і по команді потоками виконують завдання, дотримуючись інтервалу між запливами;
- індивідуальний – застосовується при роботі з тими, що відстають або з сильними учнями.

Питання для обговорення:

- поняття техніки спортивного плавання;
- загальні вимоги до техніки спортивних способів плавання;
- цикл рухів при плаванні способом кроль на грудях.

Дискусійне питання:

- висока швидкість у кролі на спині досягається за рахунок безперервності робочих рухів руками і ногами, чіткого узгодження усіх рухів з диханням?

Практична робота:

– виконання розминки, включаючи загальнорозвиваючі, підготовчі, імітаційні вправи для опанування елементів у способах кроль на грудях, кроль на спині на суші;

– вивчення та виконання елементів спортивних способів плавання;

– розвиток координації, гнучкості за допомогою вправ на суші та у воді.

Рекомендовані джерела інформації: 7, 10, 13, 16, 17 і 23

Практичне заняття № 11. Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками з плавання. Вправи з розвитку координації. Вправи з розвитку гнучкості. Відпрацювання елементів у способах кроль на грудях, кроль на спині на суші та у воді.

Цілі:

– формування технічних навичок у спортивних способах плавання;

– розвиток фізичних якостей за допомогою плавальних вправ.

Професійна спрямованість:

– виховання дисципліни та мотивації;

– розвиток педагогічних навичок.

Основні поняття:

– техніка спортивного плавання;

– техніка плавання кролем на грудях;

– техніка плавання кролем на спині;

– ефективність техніки.

Види організації практичного заняття:

– фронтальний – одночасне виконання вправ всіма учнями на суші;

– поточний метод – усі студенти розподіляються по доріжках басейну (порівну на кожній) і по команді потоками виконують завдання, дотримуючись інтервалу між запливами;

– індивідуальний – застосовується при роботі з тими, що відстають або з сильними учнями.

Питання для обговорення:

- поняття техніки спортивного плавання;
- загальні вимоги до техніки спортивних способів плавання;
- цикл рухів при способі кроль на спині.

Дискусійне питання:

– в кролі на спині дихання не залежить від умов середовища (вдих і видих виконуються над водою), воно має бути безперервним і ритмічним?

Практична робота:

- виконання розминки, включаючи загальнорозвиваючі, підготовчі, імітаційні вправи для опанування елементів у способах кроль на грудях, кроль на спині на суші;
- вивчення та виконання елементів спортивних способів плавання;
- розвиток координації, гнучкості за допомогою вправ на суші та у воді.

Рекомендовані джерела інформації: 7, 10, 13, 16, 17 і 23

Практичне заняття № 12. Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками з плавання. Вправи з розвитку координації. Вправи з розвитку гнучкості. Закріплення елементів у способах кроль на грудях, кроль на спині на суші та у воді. Вивчення елементів способу брас.

Цілі:

- навчання руховим діям та розвиток рухових якостей;
- оволодіння методикою викладання.

Професійна спрямованість:

- виховання дисципліни та мотивації;
- формування професійних навичок викладання.

Основні поняття:

- техніка спортивного плавання;
- техніка плавання кролем на грудях;
- техніка плавання кролем на спині;
- техніка плавання способом брас.

– помилки та їх виправлення.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний – одночасне виконання вправ всіма учнями на суші;
- поточний метод – усі студенти розподіляються по доріжках басейну (порівну на кожній) і по команді потоками виконують завдання, дотримуючись інтервалу між запливами;
- індивідуальний – застосовується при роботі з тими, що відстають або з сильними учнями.

Питання для обговорення:

- техніка рухів у спортивних способах плавання;
- навчання методиці пояснення та демонстрації техніки;
- виправлення помилок.

Дискусійне питання:

- скільки часу потрібно, щоб оволодіти технікою одного із спортивних способів плавання?

Практична робота:

- виконання розминки, включаючи загальнорозвиваючі, підготовчі, імітаційні вправи для опанування елементів у способах кроль на грудях, кроль на спині, брас на суші;
- закріплення елементів спортивних способів плавання;
- розвиток координації, гнучкості за допомогою вправ на суші та у воді.

Рекомендовані джерела інформації: 7, 10, 13, 16, 17 і 23

Практичне заняття № 13. ЗРВ. Вправи з розвитку координації. Вправи з розвитку гнучкості. Закріплення елементів у способах кроль на грудях, кроль на спині на суші та у воді. Пропливання спортивними способами (кроль на спині, кроль на грудях) по елементах та плавання у повній координації.

Цілі:

- закріплення рухових дій та розвиток рухових якостей;

– оволодіння методикою викладання.

Професійна спрямованість:

- виховання дисципліни та мотивації;
- формування професійних навичок викладання.

Основні поняття:

- техніка спортивного плавання;
- техніка стартів;
- техніки поворотів;
- помилки та їх виправлення.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний – одночасне виконання вправ всіма учнями на суші;
- поточний метод – усі студенти розподіляються по доріжках басейну (порівну на кожній) і по команді потоками виконують завдання, дотримуючись інтервалу між запливами;
 - груповий – усі учні розподіляються на групи залежно від підготовленості або складності вправ, займаються на своїй доріжці;
 - індивідуальний – застосовується при роботі з тими, що відстають або з сильними учнями.

Питання для обговорення:

- техніка рухів у спортивних способах плавання;
- навчання методиці пояснення та демонстрації техніки;
- виправлення помилок.

Дискусійне питання:

- в процесі навчання плаванню яка із систем навчання використовується частіше?

Практична робота:

- виконання розминки, включаючи загальнорозвиваючі, підготовчі, імітаційні вправи для опанування елементів у способах кроль на грудях, кроль на спині, брас на суші;
- пропливання спортивними способами (кроль на спині, кроль на грудях,

брас) по елементах та плавання у повній координації.

– розвиток координації, гнучкості за допомогою вправ на суші та у воді.

Рекомендовані джерела інформації: 7, 10, 13, 16, 17 і 23

Практичне заняття № 14. ЗРВ. Вправи з розвитку координації. Вправи з розвитку гнучкості. Закріплення елементів у способах кроль на грудях, кроль на спині, брас на суші та у воді. Пропливання спортивними способами (кроль на спині, кроль на грудях) по елементах та плавання у повній координації.

Цілі:

– закріплення рухових дій та розвиток рухових якостей;

– оволодіння методикою викладання.

Професійна спрямованість:

– виховання дисципліни та мотивації;

– формування професійних навичок викладання.

Основні поняття:

– техніка спортивного плавання;

– помилки та їх виправлення.

Види організації практичного заняття:

– фронтальний – одночасне виконання вправ всіма учнями на суші;

– поточний метод – усі студенти розподіляються по доріжках басейну (порівну на кожній) і по команді потоками виконують завдання, дотримуючись інтервалу між запливами;

– груповий – усі учні розподіляються на групи залежно від підготовленості або складності вправ, займаються на своїй доріжці;

– індивідуальний – застосовується при роботі з тими, що відстають або з сильними учнями.

Питання для обговорення:

– техніка рухів у спортивних способах плавання;

– навчання методиці пояснення та демонстрації техніки;

– виправлення помилок.

Дискусійне питання:

– в процесі навчання плаванню які види педагогічного контролю використовуються на заняттях частіше?

Практична робота:

– виконання розминки, включаючи загальнорозвиваючі, підготовчі, імітаційні вправи для опанування елементів у способах кроль на грудях, кроль на спині, брас на суші;

– пропливання спортивними способами (кроль на спині, кроль на грудях, брас) по елементах та плавання у повній координації;

– розвиток координації, гнучкості за допомогою вправ на суші та у воді.

Рекомендовані джерела інформації: 7, 10, 13, 16, 17 і 23

Практичне заняття № 15. Контрольні тести з теоретичної та спеціальної підготовленості з плавання. Набуття змагального досвіду

Цілі:

– організація та проведення тестування фізичної та плавальної підготовленості з використанням нормативів.

Професійна спрямованість:

– опанування методами оцінювання та контролю фізичної та плавальної підготовленості.

Основні поняття:

– тести;

– нормативи;

– система оцінки.

Види організації практичного заняття:

– фронтальний – одночасне виконання вправ всіма учнями на суші;

– поточний метод – усі студенти розподіляються по доріжках басейну (порівну на кожній) і по команді потоками виконують завдання, дотримуючись інтервалу між запливами;

- груповий – усі учні розподіляються на групи залежно від підготовленості або складності вправ, займаються на своїй доріжці;
- індивідуальний – застосовується при роботі з тими, що відстають або з сильними учнями.

Питання для обговорення:

- державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості;
- тестування плавальної підготовленості.

Дискусійне питання:

- виконання тестів плавальної підготовленості допомагає визначити прогрес учнів та скоригувати навчально-тренувальний процес?

Практична робота:

- демонстрація правильної техніки виконання плавальних вправ, стартів;
- пропливання спортивними способами (кроль на спині, кроль на грудях, брас) у повній координації на техніку;
- пропливання дистанції 100 м без урахування часу одним із спортивних способів.

Рекомендовані джерела інформації: 7, 10, 13, 16, 17 і 23

Практичне заняття № 16. Контрольні тести з теоретичної та спеціальної підготовленості з плавання. Набуття змагального досвіду.

Цілі:

- організація та суддівство змагання з плавання, дотримуючись офіційних правил.

Професійна спрямованість:

- розвиток навичок суддівства та організації змагань.

Основні поняття:

- характер змагань;
- розділи положення про змагання з плавання;
- склад суддівської колегії з плавання;
- способи та дистанції, за якими проводяться змагання;

- обов'язки і права учасників змагань з плавання;
- система підрахунку підсумків змагань.

Види організації практичного заняття:

- використання змагального методу – широко застосовується при навчанні плаванню з метою підвищення емоційності та динамізму занять. Використовується для закріплення вправ у формі змагання.

Питання для обговорення:

- вимоги до організації і проведення змагань;
- способи плавання і дистанції;
- вимоги до учасників змагань;
- суддівство змагань;
- визначення результатів змагань.

Дискусійне питання:

- системи підрахунку підсумків для підведення командних результатів з плавання?

Практична робота:

- демонстрація правильної техніки пропливання одним із спортивних способів на швидкість, дотримуючись офіційних правил змагань з плавання на змагальній дистанції.

Рекомендовані джерела інформації: 7, 10, 13, 16, 17 і 23

МОДУЛЬ II. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Практичне заняття № 1. Інструктаж з питань охорони праці. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі); загальнорозвиваючі вправи, навчання основ техніки легкоатлетичних вправ.

Цілі:

- ознайомлення з основними вимогами охорони праці під час занять

легкою атлетикою;

- формування у студентів базових навичок виконання легкоатлетичних вправ;

- розвиток функціональних можливостей організму через бігові та загально-розвиваючі вправи.

Професійна спрямованість:

- підготовка майбутніх фахівців до проведення занять з легкої атлетики з урахуванням вимог безпеки;

- оволодіння методикою навчання основних технік бігу та загально-розвиваючих вправ.

Основні поняття:

- охорона праці у легкій атлетиці;
- функціональні можливості організму;
- загально-розвиваючі вправи;
- техніка виконання легкоатлетичних вправ.

Види організації практичного заняття:

- груповий інструктаж з охорони праці;
- демонстрація та відпрацювання базових технічних прийомів;
- індивідуальна корекція помилок у техніці виконання вправ;
- виконання комплексу бігових та загально-розвиваючих вправ.

Питання для обговорення:

- основні правила безпеки під час занять легкою атлетикою;
- вплив загально-розвиваючих вправ на фізичний стан організму;
- основи техніки бігу та їх важливість у підготовці спортсмена.

Дискусійне питання:

- як правильно поєднувати загально-розвиваючі вправи та спеціальні бігові техніки для підвищення ефективності тренувань?

Практична робота:

- виконання комплексу загально-розвиваючих вправ;
- відпрацювання основних технік бігу (біг у заданому темпі, правильне

положення корпусу, постановка стопи);

- аналіз та корекція помилок у виконанні вправ.

Рекомендовані джерела інформації: 4, 15 і 17

Практичне заняття № 2. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загальнорозвиваючі вправи. Навчання основ техніки бігу на короткі дистанції і спеціальних бігових вправ.

Цілі:

- формування у студентів навичок правильної техніки бігу на короткі дистанції;
- розвиток загальної фізичної підготовленості через бігові та загально-розвиваючі вправи;
- ознайомлення зі спеціальними біговими вправами для вдосконалення швидкісних якостей.

Професійна спрямованість:

- оволодіння методикою навчання бігу на короткі дистанції;
- підготовка до проведення тренувань із розвитку швидкісних якостей;
- використання загальнорозвиваючих вправ для зміцнення опорно-рухового апарату та профілактики травм.

Основні поняття:

- функціональні можливості організму;
- біг на короткі дистанції: техніка виконання;
- спеціальні бігові вправи (СБВ) та їх роль у підготовці спортсменів;
- загальнорозвиваючі вправи: значення та різновиди.

Види організації практичного заняття:

- виконання легкої пробіжки у заданому темпі для розігріву;
- комплекс загальнорозвиваючих вправ для підготовки організму до навантаження;
- вивчення та відпрацювання основних елементів бігу на короткі

дистанції;

– освоєння спеціальних бігових вправ для вдосконалення техніки та розвитку швидкості.

Питання для обговорення:

– які основні елементи правильної техніки бігу на короткі дистанції?
– які спеціальні бігові вправи найбільш ефективні для розвитку швидкості?

– як правильно комбінувати загальнорозвиваючі вправи та бігові техніки у тренувальному процесі?

Дискусійне питання:

– чи можна покращити швидкість бігу лише за допомогою технічної підготовки, без розвитку сили та витривалості?

Практична робота:

- виконання розминки, включаючи загальнорозвиваючі вправи;
- відпрацювання техніки бігу на короткі дистанції (старт, постановка стопи, координація рухів);
- освоєння комплексу спеціальних бігових вправ (СБВ) для покращення швидкості та ефективності бігу;
- аналіз та корекція помилок у виконанні вправ.

Рекомендовані джерела інформації: 6, 10 і 11

Практичне заняття № 3. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі); загальнорозвиваючі вправи, засвоєння спеціальних бігових вправ. Вправи з розвитку швидкісних якостей.

Цілі:

- ознайомлення з методами розвитку функціональних можливостей організму;
- формування навичок виконання загальнорозвивальних та спеціальних бігових вправ;

- розвиток швидкісних якостей за допомогою спеціальних вправ;
- удосконалення техніки бігу через контроль темпу та виконання бігових завдань.

Професійна спрямованість:

- підготовка фахівців із фізичного виховання та спорту;
- використання методик розвитку витривалості та швидкісних якостей у тренувальному процесі;
- формування уявлення про біомеханіку та фізіологічні аспекти бігових вправ.

Основні поняття:

- функціональні можливості організму – здатність систем організму виконувати фізичну роботу з певним рівнем ефективності;
- легкий біг у заданому темпі – біг із рівномірною швидкістю, що сприяє розвитку витривалості;
- спеціальні бігові вправи – комплекс рухів, спрямованих на покращення техніки бігу;
- швидкісні якості – здатність спортсмена розвивати високу швидкість руху;
- методи розвитку швидкісних якостей – методи короткочасних інтенсивних навантажень, інтервальний тренінг, прискорення.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – виконання вправ усіма учасниками одночасно;
- груповий метод – розподіл на групи відповідно до рівня підготовленості;
- індивідуальний метод – врахування особливостей фізичного стану кожного учасника;
- змагальний метод – проведення контрольних завдань для оцінки швидкісних можливостей.

Питання для обговорення:

- як легкий біг у заданому темпі впливає на розвиток витривалості?

- які загально-розвивальні вправи сприяють покращенню бігової техніки?
- які основні принципи виконання спеціальних бігових вправ?
- які методи використовують для розвитку швидкісних якостей у бігунів?

Дискусійне питання:

– чи можна покращити швидкісні якості без спеціальних бігових вправ, використовуючи лише загально-розвивальні вправи?

Практична робота:

1) розминка (5-10 хв): динамічні вправи, легкі прискорення;
 2) легкий біг у заданому темпі (10-15 хв): контроль швидкості за допомогою пульсометра або суб'єктивної оцінки темпу;

3) виконання спеціальних бігових вправ:

- високий підйом колін;
- біг із захлестом гомілки;
- стрибки з просуванням уперед;
- прямий мах ногою;

4) вправи на розвиток швидкісних якостей:

- біг із прискоренням (30-50 м);
- біг зі зміною темпу;
- біг під ухил/у гору;

5) заминка (5-7 хв): повільний біг, розтягування.

Рекомендовані джерела інформації: 6, 9 і 14

Практичне заняття № 4. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Підготовчі вправи до опанування базових технічних прийомів спринтерського бігу.

Цілі:

- розвиток функціональних можливостей організму через легкий біг у заданому темпі;
- формування правильної техніки спринтерського бігу через підготовчі

вправи;

- опанування загально-розвивальних вправ для покращення координації, мобільності та сили;

- розвиток швидкісних якостей за допомогою спеціальних вправ та прискорень.

Професійна спрямованість:

- використання методик розвитку витривалості та швидкості у спортивній діяльності;

- опанування основних елементів техніки спринтерського бігу;

- формування навичок роботи з групами спортсменів для покращення їх фізичної підготовки.

Основні поняття:

- легкий біг у заданому темпі – контрольований біг на витривалість з постійною швидкістю;

- швидкісні якості – здатність спортсмена досягати максимальної швидкості за короткий час;

- спринтерський біг – біг на короткі дистанції (60-400 м) з акцентом на максимальну швидкість;

- підготовчі вправи до спринту – вправи, що сприяють формуванню правильної техніки бігу (відштовхування, положення тіла, робота рук).

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – одночасне виконання вправ усіма учасниками;

- груповий метод – поділ на групи за рівнем підготовленості;

- індивідуальний метод – корекція помилок та персональні завдання;

- змагальний метод – включення елементів контролю (забіги на час, тестування швидкості).

Питання для обговорення:

- як впливає біг у заданому темпі на загальну фізичну підготовку?

- які загально-розвивальні вправи є найефективнішими для бігунів?

- чому важливе правильне положення тіла під час спринтерського бігу?

– як спеціальні бігові вправи допомагають у розвитку швидкісних якостей?

Дискусійне питання:

– чи може бігун покращити свою швидкість без розвитку загальної витривалості?

Практична робота:

1) розминка (10 хв):

– легкий біг (3-5 хв);

– динамічні вправи на розігрівання м'язів (махові рухи, оберти руками, нахили);

2) Легкий біг у заданому темпі (10-15 хв):

– контроль темпу за допомогою пульсометра або суб'єктивної оцінки;

– варіації темпу (прискорення на коротких відрізках);

3) Загально-розвивальні вправи (8-10 хв):

– присідання, випади, підйоми на носки;

– вправи для зміцнення кору (планка, скручування, бокова планка);

4) спеціальні бігові вправи (10 хв):

– високий підйом колін;

– біг із захлестом гомілки;

– біг з прямими ногами;

– біг із прискоренням зі стартової позиції;

5) вправи на розвиток швидкісних якостей (10-15 хв):

– біг із прискоренням (30 м, 50 м);

– біг зі зміною темпу (швидке прискорення – контрольований біг – знову прискорення);

– біг із використанням опору (біг у гору, еластична тяга);

6) заминка (5-7 хв):

– повільний біг або ходьба;

– статичні розтягувальні вправи (квадріцепс, підколінні сухожилля, литкові м'язи).

Рекомендовані джерела інформації: 9, 14 і 15

Практичне заняття № 5. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий розминочний біг в заданому темпі). Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Вивчення техніки бігу по прямій.

Цілі:

- формування навичок контролю темпу бігу для покращення загальної витривалості;
- опанування загальнорозвивальних вправ для підготовки організму до швидкісних навантажень;
- розвиток швидкісних якостей за допомогою спеціальних бігових вправ та прискорень;
- вивчення техніки бігу по прямій з акцентом на координацію рухів, положення тіла та ефективну роботу рук і ніг.

Професійна спрямованість:

- опанування методик розвитку витривалості та швидкості у спортсменів;
- вивчення основ біомеханіки бігу та її практичне застосування;
- використання спеціальних вправ для вдосконалення техніки бігу;
- навички організації та проведення тренувань із біговими вправами.

Основні поняття:

- розминочний біг – легкий біг у контрольованому темпі для підготовки м'язів і серцево-судинної системи до навантаження;
- загальнорозвивальні вправи – комплекс рухів, спрямованих на підготовку всього тіла до активної роботи;
- швидкісні якості – здатність спортсмена розвивати максимальну швидкість за короткий проміжок часу;
- техніка бігу по прямій – правильне положення тіла, оптимальна постановка ніг, ефективна робота рук і балансування корпусу.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – виконання вправ усіма учасниками одночасно;
- груповий метод – розподіл на групи залежно від рівня підготовленості;
- індивідуальний метод – персональна робота над технікою бігу кожного учасника;
- змагальний метод – проведення спринтерських відрізків для оцінки швидкісних якостей.

Питання для обговорення:

- як розминка впливає на ефективність бігових тренувань?
- чому важливе правильне положення тіла під час бігу по прямій?
- як загальнорозвивальні вправи допомагають покращити техніку бігу?
- які основні помилки найчастіше допускають бігуни-новачки?

Дискусійне питання:

- чи може бігун покращити швидкість без правильної техніки бігу?

Практична робота:

1) Розминка (10 хв):

- легкий біг у рівномірному темпі (3-5 хв);
- динамічні вправи: махи ногами, нахили, кругові рухи руками;

2) загальнорозвивальні вправи (8-10 хв):

- присідання, випади, стрибки на місці;
- вправи на баланс (стійка на одній нозі, рухи корпусом);
- зміцнення кору (планка, бокова планка, підйоми ніг);

3) спеціальні бігові вправи (10 хв):

- високий підйом колін;
- захлест гомілки назад;
- біг із прямими ногами;
- біг дрібними кроками;

4) вправи на розвиток швидкісних якостей (10-15 хв):

- прискорення 30-50 м.
- біг із різким стартом;
- біг із поступовим прискоренням;

- біг зі зміною темпу;
- 5) вивчення техніки бігу по прямій (15 хв):
 - робота рук у бігу (рухи в ліктьовому суглобі, амплітуда);
 - правильне положення корпусу (легкий нахил уперед, стабілізація тулуба);
 - відштовхування та контакт із поверхнею (робота стопи);
 - виконання бігу по прямій із відеоаналізом (за можливості);
- б) заминка (5-7 хв):
 - повільний біг або ходьба;
 - статичні вправи на розтягування (квадріцепс, підколінні сухожилля, спина).

Рекомендовані джерела інформації: 6, 9 і 14

Практичне заняття № 6. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Вивчення техніки бігу по прямій і повороту.

Цілі:

- формування витривалості через контрольований біг у заданому темпі;
- розвиток спритності як важливого компонента бігової техніки;
- опанування правильної техніки бігу по прямій і повороту для ефективного проходження дистанції;
- зміцнення м'язів і координаційних навичок через загально-розвивальні вправи.

Професійна спрямованість:

- опанування методик розвитку витривалості, спритності та координації;
- вивчення техніки бігу на поворотах, що є ключовим для бігових дисциплін на стадіоні;
- використання спеціальних вправ для вдосконалення бігової механіки;
- навички організації тренувального процесу для розвитку бігових якостей.

Основні поняття:

- легкий біг у заданому темпі – біг із контрольованою швидкістю для розвитку загальної витривалості;
- спритність – здатність швидко змінювати напрям руху, координувати рухи та підтримувати рівновагу;
- техніка бігу по прямій – правильне положення тіла, економна робота рук і ніг;
- техніка бігу на повороті – нахил корпусу, правильна постановка стопи та збереження швидкості при зміні напрямку.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – спільне виконання вправ усіма учасниками;
- груповий метод – поділ на групи для опрацювання різних технічних елементів;
- індивідуальний метод – коригування технічних помилок кожного учасника;
- змагальний метод – виконання спринтерських завдань для розвитку спритності та швидкості.

Питання для обговорення:

- чому важливо розвивати спритність у бігунів?
- які основні помилки при виконанні бігу на поворотах?
- як правильно розподіляти навантаження при бігу в заданому темпі?
- чим відрізняється техніка бігу по прямій від техніки бігу на повороті?

Дискусійне питання:

- чи можна ефективно бігати на поворотах без спеціальної технічної підготовки?

Практична робота:

1. розминка (10 хв):

- легкий біг у рівномірному темпі (3-5 хв);
- динамічні вправи: кругові рухи руками, нахили, махи ногами;

2) загально-розвивальні вправи (8-10 хв):

- присідання, випаді вперед і назад;
- вправи на баланс та стійкість (стійка на одній нозі, рухи корпусом);
- зміцнення кору (планка, підйоми ніг, бічні скручування);
- 3) вправи на розвиток спритності (10-15 хв):
- біг з різкою зміною напрямку (змійка, біг між конусами);
- стрибки в бік із швидкою зміною опори;
- біг із раптовою зупинкою та стартом у новому напрямку;
- біг боком із переходом у фронтальне положення;
- 4) Вивчення техніки бігу по прямій (10 хв):
- робота рук і положення корпусу;
- оптимальна довжина та частота кроку;
- контроль відштовхування та постановки стопи;
- 5) вивчення техніки бігу на повороті (10-15 хв):
- робота корпусу (нахил у бік центру повороту);
- робота стопи (зовнішня нога робить більший крок, внутрішня — коротший);
- біг по дузі (використання розмітки стадіону або конусів);
- виконання прискорень на поворотах;
- б) заминка (5-7 хв):
- повільний біг або ходьба;
- статичні вправи на розтягування (задня поверхня стегна, квадрицепс, спина).

Рекомендовані джерела інформації: 6, 9 і 14

Практичне заняття № 7. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загальнорозвиваючі вправи. Вдосконалення техніки виконання спеціальних бігових вправ. Спеціальні підвідні вправи біг з прискоренням на невеликі відстані з подальшим бігом за інерцією.

Цілі:

- розвиток витривалості через контрольований легкий біг у заданому темпі;
- опанування та вдосконалення спеціальних бігових вправ для покращення техніки та економічності рухів;
- розвиток прискорення та інерційного бігу через підвідні вправи;
- формування навичок ефективного використання імпульсу руху для оптимального бігу на короткі дистанції.

Професійна спрямованість:

- використання спеціальних бігових вправ для вдосконалення бігової техніки;
- розвиток швидкісно-силових якостей, важливих для спринтерського бігу;
- опанування техніки бігу з прискоренням та подальшим рухом за інерцією;
- формування методичних підходів до розвитку функціональних можливостей спортсменів.

Основні поняття:

- легкий біг у заданому темпі – біг із рівномірною швидкістю для розвитку загальної витривалості;
- спеціальні бігові вправи – вправи, що допомагають покращити техніку бігу (робота рук, постановка стопи, довжина кроку);
- прискорення – активне збільшення швидкості бігу на короткій дистанції;
- біг за інерцією – підтримання руху після завершення активного прискорення без додаткових зусиль.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – виконання вправ усіма учасниками одночасно;
- груповий метод – поділ на групи для кращого опанування технічних навичок;
- індивідуальний метод – корекція техніки окремих учасників;

– змагальний метод – вправи на швидкість та економічність бігових рухів.

Питання для обговорення:

- як спеціальні бігові вправи допомагають покращити техніку бігу?
- яку роль відіграє інерція у біговому русі?
- як ефективно використовувати імпульс руху для економії сил?
- які помилки найчастіше допускають спортсмени при виконанні прискорення та подальшого бігу за інерцією?

Дискусійне питання:

- чи є інерція ключовим фактором у досягненні максимальної швидкості бігу?

Практична робота:

1) розминка (10 хв):

- легкий біг у заданому темпі (3-5 хв);
- динамічні вправи: махи руками, нахили, кругові рухи ногами;

2) загально-розвивальні вправи (8-10 хв):

- присідання, випади, стрибки на місці;
- балансові вправи (стійка на одній нозі, зміни положення корпусу);
- укріплення кору (планка, підйоми корпусу, бічні скручування);

3) вдосконалення техніки спеціальних бігових вправ (10-15 хв):

- високий підйом колін;
- захлест гомілки назад;
- біг із прямими ногами;
- біг дрібними кроками;
- біг із поступовим прискоренням;

4) підвідні вправи: біг з прискоренням та біг за інерцією (15-20 хв):

- прискорення на 20-30 м із наступним бігом за інерцією;
- біг із поступовим нарощуванням швидкості та пасивним уповільненням;
- біг із різким стартом і переходом у контрольований темп;

- біг у естафетному форматі з акцентом на зміну швидкості;
- 5) заминка (5-7 хв):
 - повільний біг або ходьба;
 - статичне розтягування (квадріцепс, підколінні сухожилля, литкові м'язи).

Рекомендовані джерела інформації: 6, 9 і 14

Практичне заняття № 8. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Вивчення техніки бігу з низького старту і високого старту.

Цілі:

- розвиток загальної витривалості через легкий біг у заданому темпі;
- формування спритності для покращення реакції, швидкості та координації рухів;
- опанування правильної техніки низького та високого старту для ефективного початку бігу;
- підготовка спортсменів до спринтерських дисциплін шляхом відпрацювання вибухового старту.

Професійна спрямованість:

- вивчення техніки стартового розгону у спринтерських дисциплінах;
- розвиток навичок координації, що впливають на ефективність бігу;
- використання вправ для покращення реакції на старті;
- опанування методики тренування вибухової сили для старту.

Основні поняття:

- легкий біг у заданому темпі – рівномірний біг для покращення функціональних можливостей організму;
- спритність – здатність швидко змінювати напрям руху, контролювати баланс та адаптуватися до нових умов;
- низький старт – техніка початку бігу із стартових колодок або низького

положення;

- високий старт – техніка старту у вертикальному положенні без використання колодок;

- реакція на старті – швидкість реагування на сигнал та момент першого відштовхування.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – спільне виконання вправ усіма учасниками;
- груповий метод – розподіл учасників на групи для роботи над різними аспектами старту;

- індивідуальний метод – корекція техніки окремих спортсменів;

- змагальний метод – виконання стартових прискорень із визначенням кращої техніки

Питання для обговорення:

- у чому різниця між низьким і високим стартом?

- як спритність впливає на ефективність старту?

- які ключові помилки допускають спортсмени під час старту?

- як правильно реагувати на стартовий сигнал для максимально швидкого старту?

Дискусійне питання:

- чи можна досягти високих результатів у спринті без відпрацьованої техніки старту?

Практична робота:

1) розминка (10 хв):

- легкий біг у рівномірному темпі (3-5 хв);

- динамічні вправи: махи ногами, кругові рухи руками, нахили корпусу.

2) загально-розвивальні вправи (8-10 хв):

- присідання, випади, стрибки вгору;

- вправи на баланс (стійка на одній нозі, нахили вперед із витягнутою ногою);

- укріплення кору (планка, скручування, підйоми ніг);

3) вправи на розвиток спритності (10-15 хв):

- біг «змійкою» між конусами;
- різка зміна напрямку бігу (відштовхування в сторони, розвороти);
- реактивні стрибки в бік із швидким відновленням рівноваги;
- біг із миттєвою зупинкою та швидким повторним стартом;

4) вивчення техніки бігу з низького старту (15 хв):

- початкове положення тіла та постановка рук;
- вибухове відштовхування та перші кроки після старту;
- контроль кута нахилу корпусу;
- виконання прискорень із низького старту (10-20 м)

5) вивчення техніки бігу з високого старту (10 хв):

- правильне положення ніг і корпусу перед стартом;
- координація руху рук та ніг у момент старту;
- виконання прискорень із високого старту (15-30 м);

6) змагальні вправи (5-7 хв):

- стартові спроби на швидкість реакції;
- біг на 20-30 м із різних стартових положень;

7) заминка (5-7 хв):

- повільний біг або ходьба;
- розтягування основних груп м'язів (квадріцепс, підколінні сухожилля, спина).

Рекомендовані джерела інформації: 6, 9 і 14

Практичне заняття № 9. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Вправи, що розвивають здібність до виконання швидких рухів.

Цілі:

- розвиток загальної фізичної підготовки через легкий біг та загально-розвивальні вправи;

- формування спритності як здатності до швидкої зміни напрямку руху та збереження рівноваги;
- покращення швидкісних характеристик через вправи, спрямовані на розвиток швидкості рухів;
- опанування координаційних навичок для підвищення ефективності старту та ривків.

Професійна спрямованість:

- використання вправ для розвитку швидкості та координації у спринтерському бігу;
- вдосконалення здатності до миттєвої зміни швидкості та напрямку руху;
- опанування методів тренування реакції та швидкісної витривалості;
- розвиток технічних навичок, що впливають на ефективність швидкісних рухів.

Основні поняття:

- легкий біг у заданому темпі – рівномірний біг, що розвиває витривалість та підтримує працездатність;
- спритність – здатність швидко реагувати, змінювати напрям руху та адаптуватися до умов;
- швидкісна реакція – здатність організму швидко відповідати на зовнішні стимули (старт, зміна напрямку, фінішний ривок);
- швидкісно-силові вправи – вправи, що покращують вибухову силу м'язів і швидкість рухів.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – виконання вправ усіма учасниками одночасно;
- груповий метод – поділ на групи для роботи над окремими компонентами швидкості;
- індивідуальний метод – корекція помилок у виконанні швидкісних вправ;
- змагальний метод – вправи у форматі змагань для підвищення

мотивації.

Питання для обговорення:

- як розвинути спритність у бігу?
- чому швидкість рухів залежить від координації?
- як вправи на швидкісну реакцію впливають на результати у спринті?
- які помилки найчастіше допускають спортсмени при виконанні швидкісних рухів?

Дискусійне питання:

- чи можна досягти максимальної швидкості без розвитку спритності?

Практична робота:

1) розминка (10 хв):

- легкий біг у заданому темпі (3-5 хв);
- динамічні вправи: махи ногами, кругові рухи руками, нахили корпусу;

2) загально-розвивальні вправи (8-10 хв):

- присідання, випади, стрибки на місці;
- балансові вправи (стійка на одній нозі, зміни положення корпусу);
- вправи для зміцнення кору (планка, скручування, підйоми ніг);

3) вправи на розвиток спритності (10-15 хв):

- біг «змійкою» між конусами;
- швидка зміна напрямку бігу (відштовхування в сторони, розвороти);
- біг із раптовими зупинками та миттєвим стартом;
- вправи з реакцією на сигнал (стрибок, старт, ривок);

4) вправи, що розвивають здібність до швидких рухів (15-20 хв):

- швидкісні прискорення на 20 м із різних стартових положень;
- човниковий біг 5×10 м із різкою зміною напрямку;
- вправи на швидкість ніг (біг на місці з високим підйомом колін у максимально швидкому темпі);

- Естафетні вправи з елементами швидкісної реакції;

5) змагальні вправи (5-7 хв):

- біг на 30 м із реакцією на команду тренера;

- човниковий біг на швидкість із суперником;
- б) заминка (5-7 хв):
- повільний біг або ходьба;
- розтягування основних груп м'язів (квадріцепс, підколінні сухожилля, спина).

Рекомендовані джерела інформації: 6, 10 і 14

Практичне заняття № 10. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загальнорозвиваючі вправи. Комплекс спеціальних бігових вправ. Вправи, що стимулюють збільшення частоти рухів.

Цілі:

- розвиток загальної витривалості через легкий біг у заданому темпі;
- формування правильної бігової техніки за допомогою спеціальних бігових вправ;
- збільшення частоти кроків через спеціальні швидкісні вправи;
- покращення координації та нервово-м'язової взаємодії для більш ефективного бігу.

Професійна спрямованість:

- вивчення та вдосконалення техніки бігу за допомогою спеціальних вправ;
- розвиток швидкісної витривалості та здатності підтримувати високу частоту рухів;
- опанування методів тренування частоти кроків та економічності бігу;
- використання вправ для зміцнення бігових м'язів та покращення техніки відштовхування.

Основні поняття:

- легкий біг у заданому темпі – рівномірний біг, що розвиває витривалість і підтримує працездатність;
- спеціальні бігові вправи (СБВ) – вправи, спрямовані на вдосконалення

бігової техніки (високий підйом коліна, біг із захлестом гомілки, «олімпійська ходьба» тощо);

– частота кроків – кількість кроків, виконаних за одиницю часу, яка визначає темп бігу;

– швидкісна координація – здатність м'язів узгоджено виконувати рухи у високому темпі.

Види організації практичного заняття:

– фронтальний метод – всі учасники виконують вправи одночасно;

– груповий метод – поділ спортсменів на групи для роботи над різними аспектами бігової техніки;

– індивідуальний метод – корекція помилок та відпрацювання техніки окремими спортсменами;

– змагальний метод – вправи у форматі змагань для мотивації.

Питання для обговорення:

– яке значення спеціальних бігових вправ для покращення техніки бігу?

– як частота кроків впливає на швидкість бігу?

– які фактори обмежують частоту бігових рухів?

– як покращити координацію рухів під час бігу?

Дискусійне питання:

– чи можна покращити швидкість бігу лише за рахунок збільшення частоти кроків?

Практична робота:

1) розминка (10 хв):

– легкий біг у заданому темпі (3-5 хв);

– динамічні вправи: махи ногами, кругові рухи руками, нахили корпусу;

2) загально-розвивальні вправи (8-10 хв):

– присідання, випади, стрибки на місці;

– вправи на баланс (стійка на одній нозі, зміни положення корпусу);

– укріплення м'язів кора (планка, скручування, підйоми ніг);

3) комплекс спеціальних бігових вправ (15-20 хв):

- біг із високим підйомом коліна;
- біг із захлестом гомілки;
- «Олімпійська ходьба» (біг із активною роботою стопи);
- стрибковий біг із акцентом на відштовхування;
- біг на прямих ногах.

4) вправи, що стимулюють збільшення частоти рухів (15 хв):

- біг на короткі відрізки (10-15 м) із максимальною частотою кроків;
- біг на місці у швидкому темпі з високим підйомом колін;
- човниковий біг 5×10 м з акцентом на швидкість кроків;
- біг із прискоренням у кінці дистанції (фінішний ривок);
- виконання бігу з короткими та частими кроками на високій швидкості;

5) змагальні вправи (5-7 хв):

- стартові прискорення на 20 м із контролем частоти кроків;
- біг із завданням підтримувати однакову частоту кроків на всій дистанції;

б) заминка (5-7 хв):

- повільний біг або ходьба;
- розтягування основних груп м'язів (квадріцепс, підколінні сухожилля, спина).

Рекомендовані джерела інформації: 6, 11 і 15

Практичне заняття № 11. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи для опанування техніки легкоатлетичних метань.

Цілі:

- розвиток загальної фізичної підготовки через біг та загальнорозвивальні вправи;
- опанування базових технічних навичок легкоатлетичних метань (ядро, спис, диск, молот);
- зміцнення м'язів, залучених до металевих рухів (плечовий пояс, руки,

корпус, ноги);

– покращення координації та вибухової сили, необхідних для ефективного метання.

Професійна спрямованість:

– засвоєння правильної техніки метань для покращення результатів у легкоатлетичних дисциплінах;

– розвиток сили, координації та мобільності, що впливають на якість виконання металних рухів;

– використання спеціальних вправ для вдосконалення відштовхування та фінальної фази метання;

– формування відчуття рівноваги, стабільності та правильного розподілу сили під час метань.

Основні поняття:

– метання – технічний рух, що полягає у відштовхуванні спортивного снаряда для досягнення максимальної дальності;

– вибухова сила – здатність м'язів швидко генерувати велику силу для виконання потужного руху;

– техніка метань – сукупність фаз руху: підготовча частина, замах, відштовхування та фінальне зусилля;

– стабільність корпусу – контроль положення тіла під час метання для ефективної передачі енергії.

Види організації практичного заняття:

– фронтальний метод – всі учасники виконують однакові вправи одночасно;

– груповий метод – поділ на групи для відпрацювання окремих фаз техніки метань;

– індивідуальний метод – корекція помилок окремих спортсменів у техніці метань;

– змагальний метод – виконання вправ у форматі міні-змагань.

Питання для обговорення:

– які ключові моменти у техніці метань забезпечують максимальну дальність?

– які м'язові групи беруть участь у виконанні металних рухів?

– як рівновага та координація впливають на результативність у метаннях?

– які вправи допомагають розвинути вибухову силу для метань?

Дискусійне питання:

– що важливіше у метаннях: техніка чи фізична сила?

Практична робота:

1) розминка (10 хв):

– легкий біг у заданому темпі (3-5 хв);

– динамічні вправи для підготовки м'язів (кругові рухи руками, нахили, махи ногами);

– стрибкові вправи для активації вибухової сили (стрибки на місці, випади з підйомом коліна);

2) загально-розвивальні вправи (8-10 хв):

– присідання з медболом для імітації фінальної фази метання;

– вправи для зміцнення м'язів плечового поясу (віджимання, підйоми рук із гантелями);

– обертальні рухи корпусом для розвитку мобільності;

3) спеціальні вправи для опанування техніки метань (20 хв):

– імітація кидка без снаряда для відпрацювання координації;

– метання набивного м'яча двома руками з-за голови;

– метання малого м'яча вперед та вгору з акцентом на вибухову силу;

– вправи для зміцнення кистей та передпліччя (жим м'яча, обертання гантелі в руці);

– відпрацювання правильного положення стоп та розвороту корпусу перед метанням;

4) змагальні вправи (5-7 хв):

– хто виконає найбільше точних метань у задану ціль;

– хто покаже найкращу техніку виконання металного руху;

5) заминка (5-7 хв):

- повільний біг або ходьба;
- розтягування плечового поясу, спини та ніг;

Рекомендовані джерела інформації: 5, 6 і 15

Практичне заняття № 12. Розвиток функціональних можливостей організму. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Навчання окремих елементів стрибка у довжину.

Цілі:

- розвиток загальної фізичної підготовки через загально-розвивальні вправи;
- покращення швидкісно-координаційних здібностей, необхідних для стрибків у довжину;
- опанування окремих елементів техніки стрибка у довжину (розбіг, відштовхування, політ, приземлення);
- формування вибухової сили та відчуття ритму при виконанні стрибків.

Професійна спрямованість:

- опанування основних етапів техніки стрибка у довжину;
- відпрацювання правильної постановки стопи під час відштовхування;
- розвиток здатності поєднувати швидкість бігу з координацією рухів у польоті;
- формування навичок контролю приземлення для мінімізації втрати дистанції.

Основні поняття:

- швидкісно-координаційні здібності – здатність швидко виконувати складні рухи з високою точністю;
- стрибок у довжину – легкоатлетична дисципліна, що включає розбіг, відштовхування, політ і приземлення;
- відштовхування – ключова фаза стрибка, під час якої спортсмен

переводить горизонтальну швидкість у вертикальну складову;

– приземлення – завершальний етап стрибка, який впливає на кінцевий результат.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – виконання вправ одночасно всіма учасниками;
- груповий метод – поділ на групи для відпрацювання різних фаз стрибка;
- індивідуальний метод – корекція техніки окремих спортсменів;
- змагальний метод – вправи в умовах дружнього суперництва.

Питання для обговорення:

- які основні етапи виконання стрибка у довжину?
- як швидкість розбігу впливає на дальність стрибка?
- чому важливо правильно виконувати відштовхування?
- як координація допомагає ефективному приземленню?

Дискусійне питання:

– що є вирішальним у стрибку у довжину: потужність відштовхування чи швидкість розбігу?

Практична робота:

1) розминка (10 хв):

- легкий біг у рівномірному темпі (3-5 хв);
- динамічні вправи (махові рухи руками, нахили, випаді);
- стрибкові вправи (стрибки на місці, випаді з підйомом коліна);

2) загально-розвивальні вправи (8-10 хв):

- присідання та випаді для зміцнення ніг;
- вправи на баланс (стійка на одній нозі, нахили вперед);
- рухливі вправи для розвитку координації (перестрибування через бар'єри, біг з раптовою зміною напрямку);

3) вправи для розвитку швидко-координаційних здібностей (15 хв):

- біг із високим підйомом коліна з контролем частоти кроків;
- човниковий біг 5×10 м для розвитку швидкості та координації;
- серія коротких спринтів із раптовою зупинкою;

- стрибки з місця на точність приземлення;
- 4) навчання окремих елементів стрибка у довжину (20 хв):
 - розбіг: відпрацювання рівномірного прискорення;
 - відштовхування: виконання відштовхувального руху з одного місця;
 - політ: імітація рухів у польоті (стрибки «ножицями» та «прогином»);
 - приземлення: правильне згинання колін, перенесення центру маси вперед;

5) Змагальні вправи (5-7 хв):

- стрибки на максимальну дальність із місця;
- хто виконає найбільш технічно правильний стрибок;

б) заминка (5-7 хв):

- повільний біг або ходьба;
- розтягування м'язів стегон, спини, литок.

Рекомендовані джерела інформації: 5, 6 і 15

Практичне заняття № 13. Розвиток функціональних можливостей організму. Спеціальні бігові вправи. Кросовий біг 12-15 хвилин. Силові вправи.

Цілі:

- підвищення загальної витривалості через виконання кросового бігу середньої тривалості;
- опанування та вдосконалення спеціальних бігових вправ для покращення техніки бігу;
- розвиток сили м'язів ніг, кора та верхньої частини тіла через силові вправи.
- формування стійкості до фізичних навантажень та покращення координації рухів.

Професійна спрямованість:

- розвиток витривалості як базового компонента для легкоатлетів;
- покращення економічності бігу через спеціальні бігові вправи;

- формування правильної бігової техніки, що сприяє ефективному руху на середніх і довгих дистанціях;
- зміцнення опорно-рухового апарату для запобігання травм.

Основні поняття:

- кросовий біг – біг по пересіченій місцевості, що розвиває витривалість та зміцнює м'язи;
- спеціальні бігові вправи (СБВ) – рухи, що імітують окремі елементи бігу та покращують його ефективність;
- силові вправи – вправи, спрямовані на розвиток м'язової сили та витривалості;
- економічність бігу – здатність долати дистанцію з мінімальними енерговитратами.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – всі учасники виконують однакові вправи під керівництвом тренера;
- груповий метод – поділ на групи для відпрацювання окремих вправ;
- індивідуальний метод – робота над помилками окремих спортсменів;
- змагальний метод – виконання вправ у форматі змагання.

Питання для обговорення:

- чому кросовий біг корисний для розвитку витривалості?
- як спеціальні бігові вправи впливають на техніку бігу?
- які групи м'язів найбільше задіяні під час бігу?
- як силові вправи допомагають покращити бігові показники?

Дискусійне питання:

- що важливіше для бігуна на середні та довгі дистанції: сила чи витривалість?

Практична робота:

1) розминка (10 хв):

- легкий біг у рівномірному темпі (3-5 хв);
- динамічні вправи (нахили, махи руками, обертання корпусу);

– стрибкові вправи (стрибки на місці, біг із високим підйомом коліна);

2) спеціальні бігові вправи (10-12 хв):

– біг із високим підйомом стегна;

– біг із захлестом гомілки;

– біг із захлестом ніг;

– стрибковий біг («оленячий біг»);

– прискорення на короткі відрізки (30-50 м);

3) кросовий біг (12-15 хв):

– біг у помірному темпі по пересіченій місцевості або стадіону;

– контроль за диханням та пульсом;

– рівномірний розподіл навантаження;

4) силові вправи (15 хв):

– присідання (з власною вагою або з обтяженням);

– випадати вперед;

– віджимання (звичайні або з акцентом на вибухову силу);

– планка (30-60 секунд);

– стрибки вгору з присіду;

– підйоми на носки для зміцнення литкових м'язів;

5) заминка (5-7 хв):

– повільний біг або ходьба;

– статичне розтягування основних груп м'язів;

Рекомендовані джерела інформації: 6, 10 і 14

Практичне заняття № 14. Розвиток функціональних можливостей організму. Вправи з розвитку швидко-силових якостей та зміцнення опорно-рухового апарату.

Цілі:

– підвищення рівня швидко-силової підготовки для покращення спортивних результатів;

– зміцнення опорно-рухового апарату для зниження ризику травм та

підвищення витривалості;

- опанування та вдосконалення силових та вибухових рухів, важливих для бігових дисциплін та стрибкових вправ;

- формування правильної техніки виконання силових вправ для підвищення ефективності рухів.

Професійна спрямованість:

- розвиток сили м'язів, які беруть участь у бігу, стрибках та метаннях;
- покращення координації та стабільності опорно-рухового апарату;
- формування вибухової сили, необхідної для прискорень та відштовхувань.

- запобігання травмам через правильне зміцнення суглобів і зв'язок.

Основні поняття:

- швидко-силові якості – здатність розвивати максимальну силу в мінімальний час;

- опорно-руховий апарат – комплекс кісток, суглобів, м'язів і зв'язок, що забезпечує рух;

- вибухова сила – здатність м'язів розвивати велику потужність за короткий проміжок часу;

- профілактика травм – методи зміцнення м'язів і суглобів для зниження ризику травматизму.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – всі учасники виконують вправи одночасно;
- груповий метод – розподіл спортсменів на групи за рівнем підготовки;
- індивідуальний метод – робота над специфічними помилками окремих учасників;

- круговий метод – чергування вправ для розвитку різних груп м'язів.

Питання для обговорення:

- як швидко-силові якості впливають на результати в бігових дисциплінах?

- чому важливо зміцнювати опорно-руховий апарат?

- які м'язові групи є ключовими для розвитку вибухової сили?
- як правильно поєднувати силові вправи та бігові тренування?

Дискусійне питання:

- що важливіше для спринтера: вибухова сила чи техніка бігу?

Практична робота:

1) розминка (10 хв):

- легкий біг (3-5 хв);
- динамічні вправи (нахили, обертання рук, махи ногами);
- стрибкові вправи (стрибки на місці, перестрибування через лінію);

2) вправи для розвитку швидко-силових якостей (15 хв):

- стрибки у довжину з місця (серія 5-7 повторень);
- біг із прискоренням на 20-30 м;
- вибухові випади вперед;
- стрибки через бар'єри або конуси;
- біг з утриманням нахилу тулуба (нахилений старт).

3) силові вправи для зміцнення опорно-рухового апарату (15 хв):

- присідання зі стрибком;
- віджимання (звичайні, вибухові);
- планка (30-60 секунд);
- вправи на баланс (стійка на одній нозі, присідання на балансувальній платформі);

- підйоми на носки для зміцнення литкових м'язів;

4) функціональні вправи на стабілізацію суглобів (10 хв):

- румунська тяга з власною вагою (нахили з прямими ногами);
- вправи на координацію (біг «драбинкою»);
- робота зі стопою (катання м'ячика, підйом дрібних предметів пальцями);

5) заминка (5-7 хв):

- повільний біг або ходьба;
- статичне розтягування м'язів стегон, литок, спини.

Рекомендовані джерела інформації: 6, 10 і 11

Практичне заняття № 15. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки з легкої атлетики. Набуття змагального досвіду.

Цілі:

- оцінка рівня теоретичних знань з легкої атлетики;
- перевірка технічної підготовки у бігових, стрибкових і металевих дисциплінах;
- формування змагальних навичок через участь у контрольних тестах;
- психологічна підготовка до виступів у реальних змаганнях.

Професійна спрямованість:

- підготовка до участі в офіційних змаганнях з легкої атлетики;
- оцінка рівня фізичної та технічної підготовки;
- аналіз помилок та визначення напрямків для подальшого вдосконалення;
- формування вміння діяти в умовах стресу та змагального середовища.

Основні поняття:

- контрольне тестування – оцінка рівня підготовленості спортсмена на основі нормативів;
- технічна підготовка – відпрацювання правильної техніки виконання бігових, стрибкових і металевих вправ;
- змагальний досвід – навички, отримані під час контрольних стартів та офіційних змагань;
- психологічна стійкість – здатність зберігати концентрацію та впевненість під час виступів.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – одночасне тестування великої групи спортсменів;
- груповий метод – поділ учасників на групи за видами легкої атлетики;
- індивідуальний метод – оцінка технічної підготовки кожного спортсмена окремо;

– змагальний метод – організація контрольного старту у форматі реальних змагань.

Питання для обговорення:

- чому важливо проводити контрольне тестування?
- як правильно готуватися до змагань?
- які найпоширеніші помилки у технічній підготовці?
- як психологічна підготовка впливає на результати виступів?

Дискусійне питання:

– що важливіше для спортсмена: фізична підготовка чи психологічна стійкість?

Практична робота:

1) теоретичне тестування (15-20 хв):

- основні правила та техніка бігу, стрибків і метань.
- біомеханічні аспекти легкої атлетики.
- основи тренувального процесу.

2) контрольні нормативи з технічної підготовки (60 хв):

Біг:

- 30 м з ходу (оцінка стартової швидкості);
- 60 м або 100 м (залежно від спеціалізації);
- 400 м (оцінка загальної витривалості);

Стрибки:

- стрибок у довжину з місця;
- стрибок у довжину з розбігу;

Метання:

- метання м'яча (оцінка вибухової сили);

3) змагальне випробування (30 хв):

- імітація старту та проходження дистанції з використанням секундоміра;
- відпрацювання передстартового налаштування та розподілу сил по дистанції;
- аналіз результатів та обговорення помилок;

4) заминка (5-10 хв):

- легка пробіжка та вправи на розтягування;
- дихальні вправи для зняття напруги.

Рекомендовані джерела інформації: 6 і 14

Практичне заняття № 16. Контрольні тести з теоретичної та спеціальної підготовленості з легкої атлетики. Набуття змагального досвіду.

Цілі:

- перевірка теоретичних знань щодо правил, техніки виконання та методики тренувань у легкій атлетиці;
- оцінка спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у бігових, стрибкових і металевих дисциплінах;
- розвиток змагальних навичок у форматі контрольних випробувань;
- формування навичок самоконтролю та аналізу власних результатів для корекції тренувального процесу.

Професійна спрямованість:

- визначення рівня готовності спортсменів до участі у змаганнях;
- відстеження динаміки фізичної та технічної підготовки;
- формування здатності змагатися в умовах психологічного навантаження;
- аналіз та виправлення технічних помилок для підвищення ефективності рухів.

Основні поняття:

- контрольне тестування – оцінка рівня підготовленості спортсмена за визначеними нормативами;
- спеціальна фізична підготовка (СФП) – розвиток фізичних якостей, що визначають успіх у конкретному виді легкої атлетики;
- змагальний досвід – сукупність навичок, необхідних для ефективного виступу на змаганнях;

– психологічна готовність – здатність зберігати концентрацію та мотивацію під час стартів.

Види організації практичного заняття:

- фронтальний метод – одночасне тестування всієї групи;
- груповий метод – розподіл учасників за спеціалізаціями (біг, стрибки, метання);
- індивідуальний метод – оцінка рівня кожного спортсмена з персональними рекомендаціями;
- змагальний метод – імітація офіційного змагання з суддівством та фіксацією результатів.

Питання для обговорення:

- як контрольні тести допомагають спортсмену покращувати результати?
- які основні показники спеціальної підготовки в легкій атлетиці?
- як правильно налаштовуватися на контрольні випробування та змагання?
- які методи аналізу власних помилок та прогресу є найбільш ефективними?

Дискусійне питання:

- що важливіше для легкоатлета: високий рівень спеціальної підготовленості чи змагальний досвід?

Практична робота:

- 1) Теоретичне тестування (15-20 хв):
 - основи біомеханіки бігу, стрибків, метань;
 - правила проведення змагань з легкої атлетики;
 - принципи планування тренувального процесу;
- 2) контрольні нормативи з фізичної та спеціальної підготовленості (60 хв):

Біг:

 - 30 м з ходу (оцінка швидкості);
 - 100 м або 200 м (спринтерські якості);

– 400 м або 800 м (витривалість);

Стрибки:

– стрибок у довжину з місця (вибухова сила);

– стрибок у довжину з розбігу (техніка та координація);

Метання:

– метання набивного м'яча (сила та координація);

Силові тести:

– присідання на швидкість (кількість за 30 секунд);

– віджимання (кількість за 30 секунд);

– планка на час (стабілізація корпусу);

3) змагальне випробування (30 хв):

– проведення тестового забігу або змагань зі стрибків/метань у форматі реального старту;

– відпрацювання передстартової підготовки;

– підведення підсумків та порівняння результатів з попередніми тестами;

4) Заминка (5-10 хв):

– легка пробіжка, дихальні вправи;

– розтягування основних груп м'язів.

Рекомендовані джерела інформації: 17 і 18

4 ПІДГОТОВКА ПРЕЗЕНТАЦІЇ ТА ТЕЗ ДОПОВІДІ

Порядок виконання напрямку практичної роботи:

- ретельно вивчити теоретичні матеріали, які були підготовлені за першим напрямком самостійної роботи студента (див. розділ 2 методичних вказівок);
- робота над розробкою індивідуальної та групової програми, створення індивідуального тренувального журналу;
- обрати одну з запропонованих тем роботи, отримати консультацію з викладачем;
- провести пошук, аналіз та систематизацію матеріалів до обраної теми роботи;
- підготувати у відповідності до методичних вказівок електронний файл з презентацією матеріалів та електронний файл з тезами доповіді до презентації;
- представити викладачу електронні файли з виконаною роботою для контролю;
- отримати зауваження викладача і самостійно виправити недоліки у роботі;
- **захистити особисто свою роботу** та отримати оцінку за встановленими критеріями.

Рекомендовані теми презентацій.

Загальні основи плавання:

Тема 1. Історія розвитку плавання як спортивної дисципліни.

Тема 2. Біомеханічні основи руху у водному середовищі.

Тема 3. Гідродинамічні принципи ефективного плавання.

Тема 4. Роль плавання у формуванні фізичних якостей людини.

Тема 5. Вплив плавання на розвиток серцево-судинної та дихальної системи.

Техніка спортивного плавання:

Тема 6. Координація рухів рук і ніг у різних стилях плавання.

Тема 7. Методика навчання правильного положення тіла у воді.

Тема 8. Техніка стартових стрибків у плаванні.

Тема 9. Техніка поворотів у змагальному плаванні.

Тема 10. Основні помилки в техніці спортивного плавання та методи їх виправлення.

Фізична та спеціальна підготовка плавців:

Тема 11. Комплекс спеціальних вправ на суші для підготовки плавців.

Тема 12. Силові тренування у плаванні: методи та засоби.

Тема 13. Розвиток витривалості у плаванні.

Тема 14. Гнучкість і рухливість у плечових суглобах як фактор успішності плавця.

Тема 15. Особливості харчування та гідратації плавців.

Методика навчання плаванню:

Тема 16. Методика навчання дітей грудного та дошкільного віку плаванню.

Тема 17. Використання ігрових методів у навчанні плаванню дітей.

Тема 18. Методика навчання плаванню підлітків і дорослих.

Тема 19. Принципи адаптації людини до водного середовища.

Тема 20. Використання допоміжних засобів у навчанні плаванню (дошки, ласти, буйки).

Змагальне плавання та тактична підготовка:

Тема 21. Особливості підготовки до змагань з плавання.

Тема 22. Психологічна підготовка плавців до старту.

Тема 23. Тактичні особливості плавання на короткі та довгі дистанції.

Тема 24. Планування тренувального процесу в плаванні.

Тема 25. Методи контролю та аналізу техніки плавання за допомогою відеозапису.

Плавання: техніка та методика навчання:

Тема 26. Види спортивного плавання та їх особливості.

Тема 27. Кроль на грудях: техніка виконання та методика навчання.

Тема 28. Брас: техніка виконання та особливості навчання.

Тема 29. Батерфляй: техніка, методи розвитку сили та витривалості.

Тема 30. Плавання на спині: техніка та основні помилки.

Тема 31. Методика навчання дітей основам плавання.

Тема 32. Дихання у плаванні: технічні особливості та методи вдосконалення.

Тема 33. Спеціальна фізична підготовка плавців.

Тема 34. Методи вдосконалення швидкісно-силових якостей у плаванні.

Тема 35. Роль плавання у реабілітації та оздоровленні організму.

Загальні основи легкої атлетики та плавання:

Тема 36. Історія розвитку легкої атлетики та плавання у світі та в Україні.

Тема 37. Легка атлетика та плавання в системі фізичного виховання.

Тема 38. Біомеханічні основи рухової діяльності в легкій атлетиці та плаванні.

Тема 39. Загальні принципи підготовки легкоатлетів і плавців.

Тема 40. Методика навчання рухових навичок у легкій атлетиці та плаванні.

Тема 41. Класифікація видів легкої атлетики та плавання.

Тема 42. Основи техніки та тактики у змагальній діяльності легкоатлетів і плавців.

Бігові види легкої атлетики:

Тема 43. Техніка бігу на короткі дистанції (спринт).

Тема 44. Техніка бігу на середні дистанції.

Тема 45. Техніка бігу на довгі дистанції та марафон.

Тема 46. Біг з бар'єрами: техніка та методика навчання.

Тема 47. Естафетний біг: техніка передачі естафетної палички.

Тема 48. Методи розвитку швидкісних якостей у бігу.

Тема 49. Тактична підготовка бігунів на різних дистанціях.

Тема 50. Методика навчання техніки низького та високого старту.

Стрибкові та металльні дисципліни легкої атлетики:

Тема 51. Стрибок у довжину з розбігу: техніка та методика навчання.

Тема 52. Стрибок у висоту: техніка та методика навчання.

Тема 53. Потрійний стрибок: основи техніки виконання.

Тема 54. Стрибок з жердиною: основи техніки та методика підготовки.

Тема 55. Метання ядра: техніка та методика навчання.

Тема 56. Метання списа: техніка та методика навчання.

Тема 57. Метання диска: основи техніки та методичні підходи.

Тема 58. Метання молота: технічні особливості та навчання.

Загальна фізична та спеціальна підготовка легкоатлетів:

Тема 59. Розвиток витривалості у легкоатлетів.

Тема 60. Методи розвитку сили та вибухової потужності.

Тема 61. Комплекс спеціальних бігових вправ у підготовці легкоатлета.

Тема 62. Фізична підготовка стрибунів та металників.

Тема 63. Основи функціонального тренування легкоатлета.

Тема 64. Особливості тренування юних спортсменів у легкій атлетиці.

Методика викладання легкої атлетики:

Тема 65. Особливості організації та проведення уроків легкої атлетики в школі.

Тема 66. Методика навчання техніки бігу в початковій підготовці.

Тема 67. Методика навчання металльних дисциплін у школярів.

Тема 68. Використання ігрових методів у навчанні легкої атлетики.

Тема 69. Особливості підготовки легкоатлетів у різних вікових групах.

Тема 70. Планування та контроль тренувального процесу у легкій атлетиці.

Вказівки до роботи над презентацією:

– використовувати у роботі комп'ютерну програму PowerPoint;

– рекомендована загальна кількість слайдів – 15 (не менше 12); перший

слайд – титульний аркуш (тема роботи, прізвище та ім'я автора роботи, інститут, група, рік виконання, місто); другий слайд – мета, завдання роботи; третій слайд і наступні – матеріали роботи (графіки, діаграми, малюнки, фотографії, таблиці, схеми, мінімізувати кількість текстової інформації); передостанній слайд – ВИСНОВКИ (на слайді повинна бути тільки текстова інформація), останній слайд – «Дякую за увагу!»;

– фон слайдів – «Білий» «Злегка помітний кольоровий фон під матеріалами слайдів», шрифт текстової інформації на слайдах – Times New Roman. колір шрифту заголовків – «Чорний», «Темно-синій», «Темно-зелений», колір шрифту тексту слайдів – «Чорний», розмір шрифту заголовків – 24 (рекомендовано!), розмір шрифту тексту – не менше 18;

– не приєднувати до презентації аудіо та відео матеріали;

– не використовувати при поданні інформації на слайдах:

– картинки і текст, який сформований за допомогою програм **штучного інтелекту**;

– анімацію та звукове супроводження (відео та аудіо ефекти);

– стікери та емодзі;

– нумерація слайдів є обов'язковою. Номер слайду ставиться арабською цифрою у правому верхньому куті слайду. Номер слайду не ставиться на першому (титульному) слайді, а на другому слайді (Мета і завдання) у правому верхньому куті ставиться цифра «2»;

– формат назви файлу з презентацією повинен мати наступну структуру: скорочена назва навчально-наукового інституту, номер академічної групи, прізвище та ініціали студента, який виконав роботу, презентація з номером, прізвище та ініціали викладача, який перевірів роботу. Наприклад:

СГТ-123_Яковенко_М_І_Презентація.№1_Блошенко_О_І

СГТ-123_Яковенко_М_І_Презентація.№1_Арабаджи_А_Ю

Вказівки до роботи над тезами доповіді:

– використовувати у роботі комп'ютерну програму Word;

– орієнтація сторінок документа – «Книжна», границі тексту для всього документу: ліва – 30мм, верхня і нижня – 20мм, права – 10мм;

– для всього документу встановити: міжрядковий інтервал – 1,5; абзацний відступ – 1,25; інтервал між абзацами «до – 0» і «після – 0»;

– текст доповіді виконується 14 шрифтом (не жирним) Times New Roman;

– текст доповіді повинен мати відповідність слайдам презентації, має не повторювати, а роз'яснювати представлені на слайдах матеріали. Текст треба поділити на розділи. Перед початком кожного розділу треба написати «Слайд 1», «Слайд 2» і так далі. Після заголовку «Слайд N» надавати пояснення саме до цього слайду;

– у правих верхніх кутах сторінок документа розмістити нумерацію сторінок арабськими цифрами. Загальний об'єм документу має не перебільшувати 15 аркушів;

– формат назви файлу з доповіддю повинен мати наступну структуру: скорочена назва навчально-наукового інституту, номер академічної групи, прізвище та ініціали студента, який виконав роботу, доповідь з номером, прізвище та ініціали викладача, який перевірів роботу. Наприклад:

СГТ-123_Яковенко_М_І_Презентація№1_Блошенко_О_І

СГТ-123_Яковенко_М_І_Доповідь№1_Арабаджи_А_Ю

5 КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

Критерії оцінювання виконаних студентом індивідуальних завдань за напрямками підготовки у відповідності до програми навчальної дисципліни надані у таблиці 5.1.

Таблиця 5.1 – Критерії оцінки практичної роботи

№	Критерії	Оцінка роботи, бали
1	Робота виконана ретельно у повному обсязі. Експериментальні дані і результати розрахунків є об'єктивними. Присутній аналіз отриманих результатів, висновки чітко сформульовані та відображають власну позицію автора роботи. Звіт про виконання практичної роботи оформлений за встановленими стандартами. Звіт про виконану практичну роботу поданий на перевірку у встановлений термін.	100
2	Виконані критерії, що викладені у пункті 1, окрім: – експериментальні дані і результати розрахунків мають незначні відхилення від об'єктивних.	89
3	Виконані критерії, що викладені у пункті 1, окрім: – відсутні деякі експериментальні дані і результати розрахунків; – висновки не коректні і не відображають власну позицію автора роботи.	75
4	Виконані критерії, що викладені у пункті 1, окрім: – робота виконана у неповному обсязі, відсутній аналіз отриманих результатів та відсутні висновки; – звіт про виконання практичної роботи має несуттєві відхилення від встановлених стандартів з оформлення.	60
5	Звіт про виконання практичної роботи не буде оцінений якщо: – робота містить ознаки плагіату; – експериментальні дані і результати розрахунків сфальсифіковані; – порушений строк подання роботи на перевірку; – порушені стандарти з оформлення практичної роботи; – у звіті про виконання практичної роботи не вказана скорочена назва інституту, номер групи, ім'я та прізвище студента, ім'я та прізвище викладача, дата виконання роботи; – назва файлу електронної версії роботи не відповідає встановленому формату.	0

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1 Адашевський В.М. Конспект лекцій з біомеханіки спорту: для студентів спеціальності – 017 «Фізична культура і спорт» інституту соціально – гуманітарних технологій Х.: НТУ «ХПІ», 2019. 70 с. URL:

<https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/41475>

2 Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с. URL:

http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf

3 Блошенко О.І. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з освітнього компоненту «Плавання з методикою викладання» для студентів НТУ «ХПІ» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (бакалавр). URL:

<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/75911>

4 Бондаренко С.В. Основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ 2-ге видання, перероблене і доповнене. Кіровоград: Імекс ЛТД, 2007. 224 с.

5 Гогін О.В. Легка атлетика: курс лекцій. Х.: «ОВС», 2001. 112 с. URL:

https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib_upload/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA/page24.html

6 Гогін О.В. Особливості проведення уроку легкої атлетики в школі. Теорія та практика фіз. виховання. 2001. №1. С. 17–19.

7 Грузевич І.В. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2021. 120 с. URL:

<http://library.vspu.net>

8 Захожа Н.Я., Митчик О.П., Пантік В.В. Легка атлетика у фізичному вихованні учнів: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.

9 Карпенчук С.Г. Теорія і методика виховання: навч. посіб. для студ. / С.Г. Карпенчук; ред. Т.М. Коліна, Л.О. Біда. 2-ге вид., перероб. і допов. К.: Вища шк., 2005. 341 с.

10 Клочко В., Безкоровайний Д., Звягінцева І. Проведення занять з фізичного виховання та спорту. Х.: ХААМГ, 2004. 52 с.

11 Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.

12 Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту: у 2т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. ред. Т.Ю. Круцевич; НУФВСУ. 3-тє вид., без змін. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с. URL:

<http://library-service.com.ua:8080/kvnufcs/DocumentDescription?docid=KvNUFCS.BibRecord.164043>

13 Литовченко Г.О. Плавання: навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. 7.010103 – фізична культура. Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2005. 123 с.

14 Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників і студентів усіх спеціальностей університету – Правила безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання та спорту / проаналізовані основні нормативно-правові акти з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання й спорту у вищих навчальних закладах України. Укладачі: Оленєв Д.Г., Діденко С.А. К.: ДУТ, 2014. 50 с. URL:

https://dut.edu.ua/uploads/1_663_17966569.pdf

15 Основи підготовки легкоатлетів. Лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту, спортивне-педагогічне вдосконалення», 2018. 26 с. URL:

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16320/1/BEB2.pdf>

16 Плавання: навч. посіб. М-во освіти і науки України, Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; уклад. Н.О. Гнесь, Я.П. Галан. Чернівці: ЧНУ, 2014. 196 с.

- 17 Полатайко Ю.О. Плавання. Івано-Франківськ: Плай, 2004. 259 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048>
- 18 Семенов А.А. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Семенов А.А., Осадченко Т.М., Маєвський М.І., Ільченко С.С. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5968/1/legka_atl.pdf
- 19 Секретарев В.М. Фізична підготовка спортсменів: нові методики. К.: Ол. література, 2019.
- 20 Стиль плавання батерфляй: метод. рекомендації до практичної роботи для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спец. з дисципліни «Фізичне виховання, спеціалізація з виду спорту «Плавання» / уклад.: О.І. Блошенко, В.В. Бабаджанян, О.В. Курій, В.П. Родигіна, С.В. Ширяєва. Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Х., 2022. 30 с. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/56695>
- 21 Стиль плавання брас: метод. вказівки до практичної роботи: для студентів НТУ "ХПІ" денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни "Фізичне виховання" спеціалізація з виду спорту "Плавання" / уклад.: О.І. Блошенко, В.В. Бабаджанян, О.В. Курій, В.П. Родигіна, С.В. Ширяєва; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Х., 2023. 37 с. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/62949>
- 22 Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для учнів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад.: Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко. Кременчук: ПП Бітарт, 2019. 169 с.
- 23 Фізичне виховання. Плавання: навч. посібн. для студ. всіх спеціальностей. КПІ ім. І. Сікорського; укл. 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. К.: КПІ ім. Сікорського, 2021. 216 с.

24 Яловик В.Т., Сергієнко В.М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання): навч. посіб. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. 228 с.

25 «Science and Practice of Strength Training» by Vladimir M. Zatsiorsky and William J. Kraemer (3rd Edition, 2020).

26 «High-Performance Training for Sports» edited by David Joyce and Daniel Lewindon (2nd Edition, 2021).

27 «Running Science» by Owen Anderson (2019).

28 «Track & Field Coaching Essentials» edited by USA Track & Field (2014)

29 «Strength Training for Track and Field» by Rob Price (2017).

30 «Periodization Training for Sports» by Tudor O. Bompa and Carlo Buzzichelli (4th Edition, 2018).

31 «The Science of Hurdling and Speed» by Brent McFarlane (2010).

32 «Biomechanics of Sport and Exercise» by Peter M. McGinnis (4th Edition, 2020).

33 «Coaching Track & Field Successfully» by Mark Guthrie (2nd Edition, 2003).

34 «The Complete Track and Field Coaches' Guide to Conditioning for the Throwing Events» by Scott Cappos (2015).

35 Сайт федерації легкої атлетики України. URL:
<https://uaf.org.ua/metodychni-materialy/>

36 Сайт федерації плавання України. URL:
<https://www.usf.org.ua/>

Навчальне видання

Методичні вказівки
до практичних занять
з навчальної дисципліни «Легка атлетика та плавання з методикою
викладання»
для студентів денної форми навчання
за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»

Укладачі:

БЛОШЕНКО Олена Іванівна

АРАБАДЖИ Анна Юріївна

БОРЕЙКО Наталя Юріївна

КАЗАК Вадим Юрійович

Відповідальний за випуск проф. Юшко О. В.

Роботу до видання рекомендував проф. Кіпенський А. В.

В авторській редакції

План 2026 р., поз. 353

Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 2,64

Видавничий центр НТУ «ХП».

Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 5478 від 21.08.2017 р.

61002, Харків, вул. Кирпичова, 2.

Електронне видання