



Міністерство освіти і науки України
Мукачівський державний університет
Кафедра географії та суспільних дисциплін



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Методичні рекомендації
до проведення практичних занять до змістовного модуля №4
**«Легка атлетика. Біг на короткі дистанції.
Стрибки у довжину з місця»**
для здобувачів спеціальностей першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти

**Мукачево
МДУ 2026**

УДК 378.016:796:796.42(072)(076.5)

*Розглянуто та рекомендовано до друку
Науково-методичною радою Мукачівського державного
університету*

протокол №__ від _____ 2026 р.

*Розглянуто та схвалено
на засіданні кафедри географії та суспільних дисциплін
протокол №__ від _____ 2026р.*

Укладачі

Мороз Ф. В. – старший викладач кафедри географії та суспільних дисциплін МДУ

Гавришко С. Г. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри географії та суспільних дисциплін МДУ

Рецензент

Малець О.О. – професор, доктор історичних наук, професор кафедри готельно-ресторанної та музейної справи МДУ

Ф 50

Методичні рекомендації до проведення практичних занять до змістовного модуля №4 «Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Стрибки у довжину з місця» для здобувачів спеціальностей першого (бакалаврського) рівня вищої освіти/ укладач. Ф. В.Мороз. Мукачево: МДУ, 2026. 60 с. (1,27 авт.арк.)

У навчально-методичному виданні представлено опис та структуру навчальної дисципліни «Фізичне виховання», плани практичних занять, техніку бігу на короткі дистанції, основні задачі, засоби і методи навчання техніки здобувачів вищої освіти.

Видання адресовано здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання різних спеціальностей.

© МДУ, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	3
ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	4
СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	7
ПЛАНІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	15
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ ІЗ САМОКОНТРОЛЮ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	47
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ПРАКТИЧНОМУ ЗАНЯТТІ.....	50
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТУВАННЯ.....	51
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	53
ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ЕСТS.....	55
РОЗПОДІЛ ВАГОВИХ КОЕФІЦІЄНТІВ ПРИ ОЦІНЮВАННІ РІВНЯ ЗАСВОЄННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	56
ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ПРОМІЖНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	57
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА.....	59

ПЕРЕДМОВА

Готуючи фахівців для різних галузей, заклади вищої освіти повинні забезпечити виконання завдання щодо підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів, здатних до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Саме ці потреби суспільства і людини покликана забезпечити навчальна дисципліна «Фізичне виховання».

Тому викладання предмету «Фізичне виховання» має **на меті**: збереження здоров'я та підвищення рухової активності молоді. Легка атлетика виступає фундаментальною базою для більшості видів спорту, оскільки розвиває прикладні навички, необхідні як у повсякденному житті, так і під час професійної діяльності. Попри високий рівень розвитку сучасних тренувальних технологій, питання оптимізації методики навчання легкоатлетичних вправ та підвищення ефективності тренувального процесу залишаються відкритими й потребують детального наукового аналізу.

Відомо, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невід'ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ в окремих видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчальнотренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей.

Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в доланні перешкод і т. д. Крім навчального, легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню 5 особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

Видання адресовано здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни														
		денна форма навчання														
Кількість кредитів – 6	<p style="text-align: center;">Галузь знань</p> <p>A Освіта B Культура, мистецтво та гуманітарні науки D Бізнес, адміністрування та право C Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини J Транспорт та послуги</p>	обов'язкова														
Модулів – 2		Рік підготовки:														
Змістових модулів -4		<i>1-й</i>														
Індивідуальне науково-дослідне завдання – <i>не передбачено</i>		Семестр														
Загальна кількість годин - 180		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><i>1-й</i></td> <td style="text-align: center;"><i>2-й</i></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Практичні</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">30 год.</td> <td style="text-align: center;">30 год.</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Самостійна робота</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">60 год.</td> <td style="text-align: center;">60 год.</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Вид контролю: залік</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><i>(1, 2 семестр)</i></td> </tr> </table>		<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	Практичні		30 год.	30 год.	Самостійна робота		60 год.	60 год.	Вид контролю: залік		<i>(1, 2 семестр)</i>
<i>1-й</i>	<i>2-й</i>															
Практичні																
30 год.	30 год.															
Самостійна робота																
60 год.	60 год.															
Вид контролю: залік																
<i>(1, 2 семестр)</i>																
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи здобувача – 4	Освітній ступінь: бакалавр															

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин		
	денна форма		
	усього	у тому числі	
практична		самостійна	
1	2	3	4
Модуль 1.			
Фізична культура і спорт в системі загально людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.			
Змістовий модуль 1. Фізична культура, фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти. Теоретичні засади з теми легка атлетика. (Біг на середні та довгі дистанції. Метання м'ячика на дальність з місця. Стрибки на скакалці.			
Тема 1. Фізична культура і фізичне виховання у закладах вищої освіти. Біг на середні та довгі дистанції.	24	8	16
Тема 2. Спорт у закладах вищої освіти. Метання м'ячика на дальність. Стрибки із короткою скакалкою.	24	8	16
Змістовий модуль 2. Самоконтроль в процесі занять фізичними вправами. Теоретичні засади з теми волейбол. Основні технічні елементи гри. Загальна фізична підготовка.			
Тема 3 Основні технічні елементи гри в волейбол.	24	8	16
Тема 4. Самоконтроль в процесі занять фізичними вправами. ЗФП, розвиток гнучкості.	20	2	8
Тема 5. Тести, індекси та функціональні проби для самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. Човниковий біг 4X9 м.	8	4	4
Усього годин	90	30	60
Модуль 2.			
Фізична культура і основи здорового способу життя здобувача.			
Змістовий модуль 3. Використання засобів фізичного виховання для забезпечення здорового способу життя. Теоретичні засади з теми баскетбол. Основні технічні елементи гри. Загальна фізична підготовка.			
Тема 1. Основні технічні елементи гри в баскетбол.	24	8	16

Тема 2. Використання засобів фізичного виховання для забезпечення здорового способу життя. Рухливі ігри та естафети з елементами гри баскетбол.	12	4	8
Тема 3. ЗФП, розвиток силових якостей.	10	2	8
Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Стрибки в довжину з місця.			
Тема 4. Біг на короткі дистанції. Види старту.	20	8	12
Тема 5. Стрибки в довжину з місця.	16	4	12
Тема 6. ЗФП, розвиток швидкісно-силових якостей.	8	4	4
Усього годин	90	30	60

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Однією з форм підготовки здобувачів вищої освіти до опанування дисципліни «Фізичне виховання» є практичні заняття.

Головна мета практичних занять – удосконалення рухових навичок і умінь, розвиток фізичних якостей формування системи знань в сфері фізичної культури, рухових умінь і навичок, формування фахових компетентностей, необхідних для професійної діяльності, а також на усвідомлення науково-теоретичних основ рухової діяльності.

У процесі підготовки до практичних занять здобувачі вищої освіти опрацьовують навчально-методичну та наукову літературу, вчать критично оцінювати різні джерела інформації. Ефективність практичної роботи залежить від розуміння її важливості, чіткого визначення завдань, знання послідовності підготовки, а також наявності консультативної підтримки викладача.

На практичних заняттях викладач організовує детальний розгляд здобувачами окремих теоретично-методичних положень фізичного виховання та спорту у виді бесіди та формує рухові вміння і навички шляхом індивідуального виконання здобувачем відповідно сформульованих завдань. Практичні заняття проводяться у спортивному залі, на спортивному майданчику, стадіоні. Перелік тем практичних занять визначається навчальною програмою з фізичного виховання та має передбачати: теоретично-методичну підготовку, загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку.

Практичне заняття включає проведення попереднього контролю показників фізичного розвитку здобувачів, їх знань, умінь і навичок з фізичного виховання, постановку викладачем та обговоренням за участю здобувачів проблемних питань, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку, оцінювання.

Важливим елементом підготовки є командна робота. Виконання фізичних вправ на практичних заняття дають змогу здобувачам вищої освіти опрацьовувати запропоновані завдання у невеликих групах, що сприяє вмінню працювати в команді.



Щоб підготовка до практичного заняття була ефективною, важливо правильно організувати свій час та володіти навичками самостійної підготовки.

Практичні заняття сприяють створенню умов для інтерактивної взаємодії між здобувачами вищої освіти та викладачем. Ця взаємодія допомагає глибше зрозуміти матеріал та підготуватися до практичної реалізації отриманих знань у майбутній професійній діяльності.

Для навчання та вдосконалення техніки **бігу на короткі дистанції** використовують спеціальні та підвідні вправи, які сприяють розвитку швидкості, вибухової сили, координації рухів, правильної роботи рук і ніг, а також удосконаленню техніки старту, бігу по дистанції та фінішування. Такі вправи допомагають здобувачам підготуватися до ефективного виконання бігу на короткі дистанції.

Спеціальні бігові вправи:

- *дріботливий біг*: виконується маленькими кроками з великою частотою. Махова нога рухається зверху-вниз і ставиться опусканням майже на всю стопу. Поштовхова нога повністю випрямляється, плечі розслаблені. Вправу можна виконувати плавним переходом з дріботливого в звичайний біг чи біг з прискоренням.

- *біг з високим підніманням стегна*: стегно підіймається паралельно до землі. Виконується на носках, забезпечуючи жорстку постановку стопи під центр ваги. При виконанні цієї вправи звертати увагу на нахил тулуба, розведення колін і повне випрямлення поштовхової ноги;

- *біг через предмети (м'ячі, естафетні палички та ін.)*: змінюючи відстань між предметами можна змінювати довжину і частоту кроків, тобто ритм і швидкість бігу;

- *біг із закиданням гомілки назад (захльост)*: кожен крок супроводжується активним згинанням ноги в коліні та торканням п'ятою сідниць. Виконується високочастотно. Почерговими



швидкими рухами гомілка опускається вниз з постановкою ступні близько до проекції центра ваги тіла, руки працюють як при звичайному бігу;

- *біг стрибками*: звертати увагу на швидке і повне відштовхування. Вправа виконується поштовхами вперед-вверх, з різною швидкістю і залежить від кута відштовхування;

- *швидка зміна ніг стрибками*: з положення випаду вперед правою-лівою ногою, тулуб прямий. Виконуються серіями;

- *багатоскоки («оленьчий біг»)*: стрибковий біг із широким кроком, де акцент робиться на потужне відштовхування опорною ногою та зависання в повітрі.

Підвідні вправи для старту та розгону:

- *вправа для правильного нахилу тулуба*: з в.п. основна стійка, перенести вагу тіла на носки, не відриваючи п'яток;

- *пробігання відрізків на вході в поворот і на виході з нього*: Слідкувати за нахилом тулуба вперед-вліво;

- *імітація бігового кроку на місці*: рухи починаються з опускання стегна махової ноги з наступним рухом замаху назад. Після замаху стегно виноситься вперед-вгору (п'ята проноситься під сідницею). Вправа виконується з поступовим збільшенням амплітуди руху кожної ноги;

- *старту з різних положень*: прискорення за сигналом із положення сидячи, лежачи на спині або животі. Тренує блискавичну реакцію та вміння швидко вмикати в роботу м'язи;

- *біг з прискоренням (темпові прискорення)*: ривки на 50-60 метрів, де перші 20 метрів – плавний розгін, наступні 20 – максимальна швидкість, а решта – розслаблене бігове доїждження до інерції;

- *біг у гору*: дозволяє виробити потужне відштовхування та природний правильний нахил корпусу на старті;

- *біг з опором*: біг з партнером, який стримує ваш рух за допомогою пояса чи рук на плечах, або з використанням спеціального парашута для опору.

Для навчання та вдосконалення техніки *стрибка у довжину з місця* використовують спеціальні та підвідні вправи. Вони сприяють розвитку вибухової сили м'язів ніг, координації рухів,

удосконаленню техніки відштовхування, польоту та правильного приземлення. Виконання таких вправ допомагає підготувати студентів до якісного й результативного виконання стрибка.

Підвідні вправи:

- *напівприсідання з махом рука* - допомагають узгодити роботу рук і ніг;
- *стрибки вгору з місця та вистрибування з напівприсіду*- розвивають силу відштовхування;
- *імітація стрибка без відриву від опори* - дає змогу відпрацювати техніку рухів;
- *перекати з п'яти на носок* - формування правильного перенесення ваги тіла;
- *стрибки через лінію вперед-назад* - покращують роботу стоп;
- *вправи на приземлення в півприсід* - формування стійкого та м'якого приземлення.

Спеціальні вправи:

- *багатоскоки* - розвивають силу й витривалість ніг;
- *стрибки через перешкоди та серійні стрибки вперед* - вдосконалюють координацію і довжину польоту;
- *вистрибування на тумбу*- розвиток вибухової сили;
- *пружні підскоки на носках*- зміцнення м'язів стопи та литок;
- *стрибки "жабкою"*- тренування глибокого присіду;
- *стрибки з обтяженням або в пісок* - підвищують силову підготовку спортсмена.

Для навчання та вдосконалення техніки *згинання і розгинання рук в упорі лежачи* використовують спеціальні та підвідні вправи, які сприяють розвитку сили м'язів рук, плечового пояса, грудних м'язів, м'язів живота та координації рухів. Такі вправи допомагають правильно виконувати техніку віджимань, підвищують витривалість і забезпечують поступову підготовку до виконання вправи в повному обсязі.

Підвідні вправи

- *утримання упору лежачи* - виконувати положення упору лежачи протягом 20–40 секунд. Вправа зміцнює м'язи рук, плечового пояса, живота та спини, а також допомагає навчитися правильно тримати тіло;

- *віджимання від стіни* - виконуються стоячи на відстані кроку від стіни. Долоні ставлять на рівні грудей і виконують згинання та розгинання рук. Вправа є полегшеним варіантом віджимань і підходить для початкового навчання;

- *віджимання від гімнастичної лави* - руки ставлять на лаву або інше підвищення. Чим вища опора, тим легше виконувати вправу. Допомагає поступово підготуватися до класичних віджимань;

- *віджимання з колін* - виконуються з опорою на коліна, що зменшує навантаження на руки та плечі. Вправа допомагає засвоїти правильну техніку руху;

- *планка на прямих руках* - необхідно утримувати рівне положення тіла, спираючись на долоні та носки. Вправа зміцнює м'язи кора та допомагає підтримувати правильну поставу під час віджимань;

- *згинання і розгинання рук з еспандером* - виконуються стоячи або сидячи з гумовим еспандером. Розвивають силу рук і плечового пояса;

- *повільні віджимання* - вправу виконують у повільному темпі, контролюючи кожен рух. Це допомагає краще відчутти роботу м'язів і вдосконалити техніку;

- *імітація віджимань без повного згинання рук* - виконується для початкового засвоєння координації рухів та правильного положення ліктів.

Спеціальні вправи

- *класичні віджимання* - виконуються в середньому темпі з рівним положенням тулуба. Розвивають силу м'язів рук, грудей і плечового пояса;

- *віджимання з вузькою постановкою рук* - долоні розташовують близько одна до одної. Вправа більше навантажує трицепси та м'язи рук;

- *віджимання з широкою постановкою рук* - руки ставлять ширше плечей. Такий варіант ефективнорозвиває грудні м'язи;
- *швидкісні віджимання* - виконуються у швидкому темпі для розвитку вибухової сили та швидкості роботи рук;
- *віджимання на одній руці*- складна силова вправа для розвитку максимальної сили рук і стабілізації тіла;
- *віджимання з обтяженням*- виконуються з додатковою вагою на спині або в жилеті. Допомагають підвищити силову витривалість;
- *серійні віджимання*- вправу виконують у кількох підходах із короткими паузами відпочинку. Розвиває витривалість і здатність тривалий час працювати в силовому режимі;
- *віджимання на кулака*- допомагають зміцнювати кисті рук і м'язи передпліччя.

Методичні рекомендації

- Тіло під час виконання вправи повинно бути рівним;
- Не можна прогинати спину або піднімати таз угору;
- Згинати руки слід приблизно до прямого кута в ліктях;
- Дихання має бути ритмічним: вдих — під час опускання, видих – під час піднімання;
- Навантаження потрібно збільшувати поступово, дотримуючись правильної техніки виконання.

Підтягування є важливою силовою вправою, яка розвиває м'язи рук, плечового пояса, спини та живота. Для правильного навчання техніки підтягування використовують підвідні та спеціальні вправи, що допомагають поступово підготувати організм до виконання повноцінного підтягування на перекладині.

Підвідні вправи

- *вис на перекладині* - студент утримує тіло у висі на прямих руках протягом 20–40 секунд. Вправа зміцнює кисті рук, передпліччя та допомагає звикнути до роботи на перекладині;
- *вис із зігнутими руками* - під час вправи підборіддя утримують над перекладиною максимально можливий час. Вправа розвиває силу рук і плечового пояса;

- *підтягування з допомогою партнера* - партнер підтримує студента за тулуб або ноги, допомагаючи виконати рух. Це дозволяє засвоїти правильну техніку підтягування;

- *підтягування з гумовим еспандером* - еспандер закріплюють на перекладині для полегшення піднімання тіла. Вправа допомагає поступово збільшувати силу рук і спини;

- *негативні підтягування* - студент займає верхнє положення підтягування та повільно опускається вниз. Вправа розвиває силу м'язів, необхідних для виконання повного підтягування;

- *горизонтальні підтягування* - виконуються на низькій перекладині з опорою ногами на підлогу. Допомагають зміцнити м'язи спини та рук;

- *згинання і розгинання рук в упорі лежачи* - віджимання сприяють зміцненню плечового пояса і допомагають підготувати руки до навантаження під час підтягування;

- *піднімання колін у висі* - вправа зміцнює м'язи живота та покращує контроль положення тіла під час підтягування.

Спеціальні вправи

- *класичні підтягування* - виконуються хватом зверху на ширині плечей. Вправа розвиває силу м'язів спини, рук і плечового пояса;

- *підтягування вузьким хватом* - руки розташовують близько одна до одної. Основне навантаження припадає на м'язи рук і нижню частину спини;

- *підтягування широким хватом* - виконуються з широким положенням рук. Вправа ефективно розвиває широчинні м'язи спини;

- *підтягування з паузою* - під час піднімання необхідно затриматися у верхньому положенні на 2–3 секунди. Вправа підвищує силову витривалість;

- *швидкісні підтягування* - виконуються у швидкому темпі для розвитку вибухової сили та швидкості роботи рук;

- *підтягування з обтяженням* - до пояса або ніг прикріплюють додаткову вагу. Вправа використовується для розвитку максимальної сили;

- *серійні підтягування* - виконуються у кількох підходах із короткими паузами відпочинку. Допомагають розвивати силову витривалість;

- *підтягування з різними хватами* - чергування вузького, середнього та широкого хвату забезпечує рівномірний розвиток м'язів рук і спини;

- *підтягування з торканням грудьми перекладини* - вимагають більшої амплітуди руху та активної роботи м'язів спини;

- *комбіновані підтягування* - поєднання підтягувань із підніманням ніг або утриманням кута у висі сприяє комплексному розвитку сили й координації.

Методичні рекомендації

- Перед виконанням вправ необхідно провести розминку для м'язів рук, плечей і спини;

- Підтягування слід виконувати плавно, без різких ривків і розгойдування тулуба;

- Під час підтягування підборіддя повинно підніматися вище перекладини;

- Опускатися потрібно повільно, повністю розгинаючи руки;

- Дихання має бути ритмічним: під час піднімання — видих, під час опускання — вдих;

- Навантаження необхідно збільшувати поступово, дотримуючись правильної техніки виконання вправ.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Біг на короткі
дистанції. Стрибки в довжину з місця

План практичного заняття № 1

Тема: Легка атлетика. Стрибки в довжину з місця. Біг на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Ознайомлення з основними правилами з легкої атлетики, реферативною роботою на 2 семестр.
2. Ознайомлення з основними технічними елементами стрибків в довжину з місця.
3. Ознайомлення з основними технічними елементами високого старту та стартового розгону.
4. Розвиток силових якостей (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги).

Зміст заняття: шиккування, стройові вправи на місці, види ходьби (з різним положенням стопи, напівприсяді, в повному присяді) та бігу, комплекс ЗРВ. Виконання стрибків в довжину з місця. Силові вправи (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги). Високий старт та стартовий розгін. Рухлива гра «Засць без хатки».

Тривалість заняття 80 хв.

Рекомендовані джерела [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 25 хв.		
<p>I. Організація здобувачів освіти. 1. Шиккування в одну шеренгу 2. Привітання та повідомлення теми і завдань заняття</p> <p>II. Організовуючі вправи. 1. Повороти на місці</p> <p>III. Різновиди ходьби та бігу 1. Ходьба на носках руки вгору 2. Ходьба на п'ятках руки за спину 3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в сторони 4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі 5. Звичайний біг 6. Біг із закиданням гомілок 7. Біг з високим підніманням стегна 8. Біг прями ноги вперед 9. Біг стрибками, виносячи ногу вгору 10. Біг з прискоренням 11. Звичайна ходьба</p> <p>IV. Перешиккування для ЗРВ на місці V. ЗРВ на місці 1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – нахил голови вперед, 3-4 – назад 2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1- 2нахил голови вліво, 3- 4 - вправо 3. В.п. – ноги на ширині стопи 1 – руки вперед долонями до середини, 2 – руки вгору, 3 – руки в сторони, 4 – В.п. 4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях. 1-2 – ривки руками перед груддю, 3-4 – ривки руками в сторони з розведенням долонь до верху 5. В.п. – ноги нарізно, руки за головою в замок,</p>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати їх на розв'язання завдань заняття.</p> <p>Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Підборіддя припідняте</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прями</p> <p>Відновлення дихання</p> <p>Перешиккування уступом</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Руки прями</p> <p>Руки відводимо на рівні плечей</p>

<p>1-2– нахил вперед, 3-4 – нахил назад 6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки перед груддю в замок 1-2 – поворот тулубом вліво, 3-4 – поворот тулубом вправо 7. В.п. – присідання. 1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п. 8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – напівприсяд, руки вперед в замок 2 – В.п., 3 – напівприсяд, руки вперед в замок 4 – В.п. 9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – випад вліво, руки вперед долонями до середини, 2 – В.п., 3 – випад вправо, руки вперед долонями до середини, 4 – В.п. 10. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – стрибки вперед назад, 1-2 – стрибки вліво вправо, 1-2 – стрибки скручуванням 11. В.п. – ноги на ширині стопи 1-2 – піднімаємо руки через сторони уверх, вдихаємо, 3-4 – повільно опускаємо, нахиляємо тулуб вперед, видихаємо</p>	<p>6-8р 6-8р 6-8р 6-8р 6-8р</p>	<p>Ноги в колінах не згинаємо Спина пряма Спина пряма Руки прямі Темп середній</p>
<p>Основна частина 50 хв.</p>		
<p>12. Перешикування в одну шеренгу VI. Легка атлетика. 1. Ознайомлення з основними технічними елементами стрибків в довжину з місця. 2. Ознайомлення з основними технічними елементами високого старту та стартового розгону. 3. Розвиток силових якостей (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги).</p>	<p>30с 49,5 хв.</p>	<p>Техніка виконання Слідкую за правильним виконанням вправ</p>

Заключна частина 5 хв.

1. Вправи на відновлення дихання	30с	Оцінити роботу здобувачів на занятті, їх активність У колону по одному
VII. Шикунання в одну шеренгу	30 с	
VIII. Підсумок заняття		
2. Аналіз та підведення підсумків.	2,5 хв.	
IX. Домашнє завдання	1 хв.	
X. Організований вихід зі спортзалу	30 с	

План практичного заняття № 2

Тема: Легка атлетика. Стрибки в довжину з місця. Біг на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки стрибків в довжину з місця.
2. Навчання техніки підтягування на поперечині, віджимання від підлоги.
3. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконанні фізичних вправ.

Зміст заняття: шиккування, стройові вправи на місці, види ходьби (з різним положенням стопи, напівприсяді, в повному присяді) та бігу, комплекс ЗРВ. Виконання стрибків в довжину з місця. Силові вправи (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги). Високий старт та стартовий розгін. Рухлива гра «Вовк у канаві».

Тривалість заняття 80 хв.

Рекомендовані джерела [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 25 хв.		
<p>I. Організація здобувачів освіти. 1. Шиккування в одну шеренгу 2. Привітання та повідомлення теми і завдань заняття</p> <p>II. Організовуючі вправи. 1. Повороти на місці</p> <p>III. Різновиди ходьби та бігу 1. Ходьба на носках руки ввєрх 2. Ходьба на п'ятках руки за спину 3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в сторони 4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на пояс 5. Звичайний біг 6. Біг із закиданням гомілок 7. Біг з високим підніманням стегна 8. Біг прями ноги вперед 9. Біг стрибками, виносячи ногу ввєрх 10. Біг з прискоренням 11. Звичайна ходьба</p> <p>IV. Перешиккування для ЗРВ на місці V. ЗРВ на місці 1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – нахил голови вперед, 3-4 – назад 2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1- 2 нахил голови вліво, 3- 4 - вправо 3. В.п. – ноги на ширині стопи 1 – руки вперед долонями до середини, 2 – руки ввєрх, 3 – руки в сторони, 4 – В.п. 4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях. 1-2 – ривки руками перед груддю, 3-4 – ривки руками в сторони з розведенням долонь до верху</p>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати їх на розв'язання завдань заняття.</p> <p>Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Підборіддя припідняте</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прями</p> <p>Відновлення дихання</p> <p>Перешиккування уступом</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Руки прями</p> <p>Руки відводимо на рівні плечей</p>

<p>5. В.п. – ноги нарізно, руки за головою в замок, 1-2 – нахил вперед, 3-4 – нахил назад</p> <p>6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки перед груддю в замок 1-2 – поворот тулубом вліво, 3-4 – поворот тулубом вправо</p> <p>7. В.п. – присідання. 1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п.</p> <p>8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – напівприсяд, руки вперед в замок 2 – В.п., 3 – напівприсяд, руки вперед в замок 4 – В.п.</p> <p>9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – випад вліво, руки вперед долонями до середини, 2 – В.п., 3 – випад вправо, руки вперед долонями до середини, 4 – В.п.</p> <p>10. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – стрибки вперед назад, 1-2 – стрибки вліво вправо, 1-2 – стрибки скручуванням</p> <p>11. В.п. – ноги на ширині стопи 1-2 – піднімаємо руки через сторони уверх, вдихаємо, 3-4 – повільно опускаємо, нахиляємо тулуб вперед, видихаємо</p>	<p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Ноги в колінах не згинаємо</p> <p>Спина пряма</p> <p>Спина пряма</p> <p>Руки прямі</p> <p>Темп середній</p>
Основна частина 50 хв.		
<p>12. Перешикування в одну шеренгу</p> <p>VI. Легка атлетика.</p> <p>1. Ознайомлення з основними технічними елементами стрибків в довжину з місця.</p> <p>2. Ознайомлення з основними технічними елементами високого старту та стартового розгону.</p> <p>3. Розвиток силових якостей (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги).</p>	<p>30с</p> <p>49,5 хв.</p>	<p>Техніка виконання</p> <p>Слідкую за правильним виконанням вправ</p>

Заключна частина 5 хв.

1. Вправи на відновлення дихання	30с	Оцінити роботу здобувачів на занятті, їх активність У колону по одному
VII. Шикунання в одну шеренгу	30 с	
VIII. Підсумок заняття		
2. Аналіз та підведення підсумків.	2,5 хв.	
IX. Домашнє завдання	1 хв.	
X. Організований вихід зі спортзалу	30 с	

План практичного заняття № 3

Тема: Легка атлетика. Стрибки в довжину з місця. Біг на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки стрибків в довжину з місця.
2. Навчання техніки підтягування на поперечині, віджимання від підлоги.
3. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконанні фізичних вправ.

Зміст заняття: шиккування, стройові вправи на місці, види ходьби (з різним положенням стопи, напівприсяді, в повному присяді) та бігу, комплекс ЗРВ. Виконання стрибків в довжину з місця. Силові вправи (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги). Високий старт та стартовий розгін. Рухлива гра «Білкі, жолуді, горіхи».

Тривалість заняття 80 хв.

Рекомендовані джерела [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 25 хв.		
<p>I. Організація здобувачів освіти. 1. Шиккування в одну шеренгу 2. Привітання та повідомлення теми і завдань заняття</p> <p>II. Організовуючі вправи. 1. Повороти на місці</p> <p>III. Різновиди ходьби та бігу 1. Ходьба на носках руки ввєрх 2. Ходьба на п'ятках руки за спину 3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в сторони 4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі 5. Звичайний біг 6. Біг із закиданням гомілок 7. Біг з високим підніманням стегна 8. Біг прями ноги вперед 9. Біг стрибками, виносячи ногу ввєрх 10. Біг з прискоренням 11. Звичайна ходьба</p> <p>IV. Перешиккування для ЗРВ на місці V. ЗРВ на місці 1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – нахил голови вперед, 3-4 – назад 2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1- 2 нахил голови вліво, 3- 4 - вправо 3. В.п. – ноги на ширині стопи 1 – руки вперед долонями до середини, 2 – руки ввєрх, 3 – руки в сторони, 4 – В.п. 4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях. 1-2 – ривки руками перед груддю, 3-4 – ривки руками в сторони з розведенням долонь до верху</p>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати їх на розв'язання завдань заняття.</p> <p>Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Підборіддя припідняте</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прями</p> <p>Відновлення дихання</p> <p>Перешиккування уступом</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Руки прями</p> <p>Руки відводимо на рівні плечей</p>

<p>5. В.п. – ноги нарізно, руки за головою в замок, 1-2 – нахил вперед, 3-4 – нахил назад</p> <p>6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки перед груддю в замок 1-2 – поворот тулубом вліво, 3-4 – поворот тулубом вправо</p> <p>7. В.п. – присідання. 1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п.</p> <p>8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – напівприсяд, руки вперед в замок 2 – В.п., 3 – напівприсяд, руки вперед в замок 4 – В.п.</p> <p>9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – випад вліво, руки вперед долонями до середини, 2 – В.п., 3 – випад вправо, руки вперед долонями до середини, 4 – В.п.</p> <p>10. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – стрибки вперед назад, 1-2 – стрибки вліво вправо, 1-2 – стрибки скручуванням</p> <p>11. В.п. – ноги на ширині стопи 1-2 – піднімаємо руки через сторони уверх, вдихаємо, 3-4 – повільно опускаємо, нахиляємо тулуб вперед, видихаємо</p>	<p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Ноги в колінах не згинаємо</p> <p>Спина пряма</p> <p>Спина пряма</p> <p>Руки прямі</p> <p>Темп середній</p>
<p>Основна частина 50 хв.</p>		
<p>12. Перешикування в одну шеренгу</p> <p>VI. Легка атлетика.</p> <p>1. Ознайомлення з основними технічними елементами стрибків в довжину з місця.</p> <p>2. Ознайомлення з основними технічними елементами високого старту та стартового розгону.</p> <p>3. Розвиток силових якостей (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги).</p>	<p>30с</p> <p>49,5 хв.</p>	<p>Техніка виконання</p> <p>Слідкую за правильним виконанням вправ</p>

Заключна частина 5 хв.

1. Вправи на відновлення дихання	30с	Оцінити роботу здобувачів на занятті, їх активність У колону по одному
VII. Шиккування в одну шеренгу	30 с	
VIII. Підсумок заняття		
2. Аналіз та підведення підсумків.	2,5 хв.	
IX. Домашнє завдання	1 хв.	
X. Організований вихід зі спортзалу	30 с	

План практичного заняття № 4

Тема: Легка атлетика. Стрибки в довжину з місця. Біг на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки стрибків в довжину з місця.
2. Навчання техніки високого старту і стартового розгону.
3. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконанні фізичних вправ.

Зміст заняття: шикування, стройові вправи на місці, види ходьби (з різним положенням стопи, напівприсіди, в повному присіді) та бігу, комплекс ЗРВ. Виконання стрибків в довжину з місця. Високий старт та стартовий розгін. Виконання контрольного нормативу з бігу на короткі дистанції (60 м). Рухлива гра «Третій зайвий».

Тривалість заняття 80 хв.

Рекомендовані джерела [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 25 хв.		
<p>I. Організація здобувачів освіти. 1. Шикування в одну шеренгу 2. Привітання та повідомлення теми і завдань заняття</p> <p>II. Організовуючі вправи. 1. Повороти на місці</p> <p>III. Різновиди ходьби та бігу 1. Ходьба на носках руки вверх 2. Ходьба на п'ятках руки за спину 3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в сторони 4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі 5. Звичайний біг 6. Біг із закиданням гомілок 7. Біг з високим підніманням стегна 8. Біг прями ноги вперед 9. Біг стрибками, виносячи ногу вверх 10. Біг з прискоренням 11. Звичайна ходьба</p> <p>IV. Перешиккування для ЗРВ на місці V. ЗРВ на місці 1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – нахил голови вперед, 3-4 – назад 2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1- 2 нахил голови вліво, 3- 4 - вправо 3. В.п. – ноги на ширині стопи 1 – руки вперед долонями до середини, 2 – руки вверх, 3 – руки в сторони, 4 – В.п. 4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях. 1-2 – ривки руками перед груддю, 3-4 – ривки руками в сторони з розведенням долонь до верху</p>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати їх на розв'язання завдань заняття.</p> <p>Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Підборіддя припідняте</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прями</p> <p>Відновлення дихання</p> <p>Перешиккування уступом</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Руки прями</p> <p>Руки відводимо на рівні плечей</p>

<p>5. В.п. – ноги нарізно, руки за головою в замок, 1-2 – нахил вперед, 3-4 – нахил назад</p> <p>6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки перед груддю в замок 1-2 – поворот тулубом вліво, 3-4 – поворот тулубом вправо</p> <p>7. В.п. – присідання. 1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п.</p> <p>8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – напівприсяд, руки вперед в замок 2 – В.п., 3 – напівприсяд, руки вперед в замок 4 – В.п.</p> <p>9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – випад вліво, руки вперед долонями до середини, 2 – В.п., 3 – випад вправо, руки вперед долонями до середини, 4 – В.п.</p> <p>10. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – стрибки вперед назад, 1-2 – стрибки вліво вправо, 1-2 – стрибки скручуванням</p> <p>11. В.п. – ноги на ширині стопи 1-2 – піднімаємо руки через сторони уверх, вдихаємо, 3-4 – повільно опускаємо, нахиляємо тулуб вперед, видихаємо</p>	<p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Ноги в колінах не згинаємо</p> <p>Спина пряма</p> <p>Спина пряма</p> <p>Руки прямі</p> <p>Темп середній</p>
<p>Основна частина 50 хв.</p>		
<p>12. Перешиккування в одну шеренгу</p> <p>VI. Легка атлетика.</p> <p>1. Ознайомлення з основними технічними елементами стрибків в довжину з місця.</p> <p>2. Ознайомлення з основними технічними елементами високого старту та стартового розгону.</p> <p>3. Розвиток силових якостей (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги).</p>	<p>30с</p> <p>49,5 хв.</p>	<p>Техніка виконання</p> <p>Слідкую за правильним виконанням вправ</p>

Заключна частина 5 хв.

1. Вправи на відновлення дихання	30с	Оцінити роботу здобувачів на занятті, їх активність У колону по одному
VII. Шикуння в одну шеренгу	30 с	
VIII. Підсумок заняття		
2. Аналіз та підведення підсумків.	2,5 хв.	
IX. Домашнє завдання	1 хв.	
X. Організований вихід зі спортзалу	30 с	

План практичного заняття № 5

Тема: Легка атлетика. Стрибки в довжину з місця. Біг на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки стрибків в довжину з місця.
2. Навчання техніки високого старту і стартового розгону.
3. Розвиток силових та швидко-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконанні фізичних вправ.

Зміст заняття: шикування, стройові вправи на місці, види ходьби (з різним положенням стопи, напівприсіди, в повному присіді) та бігу, комплекс ЗРВ. Виконання стрибків в довжину з місця. Виконання контрольного нормативу з силової підготовки (ви на зігнутих руках, віджимання від підлоги). Високий старт та стартовий розгін. Біг 60м. Естафети з елементами бігу та стрибків.

Тривалість заняття 80 хв.

Рекомендовані джерела [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 25 хв.		
<p>I. Організація здобувачів освіти. 1. Шикування в одну шеренгу 2. Привітання та повідомлення теми і завдань заняття</p> <p>II. Організовуючі вправи. 1. Повороти на місці</p> <p>III. Різновиди ходьби та бігу 1. Ходьба на носках руки вверх 2. Ходьба на п'ятках руки за спину 3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в сторони 4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі 5. Звичайний біг 6. Біг із закиданням гомілок 7. Біг з високим підніманням стегна 8. Біг прями ногами вперед 9. Біг стрибками, виносячи ногу вверх 10. Біг з прискоренням 11. Звичайна ходьба</p> <p>IV. Перешиккування для ЗРВ на місці V. ЗРВ на місці 1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – нахил голови вперед, 3-4 – назад 2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1- 2 нахил голови вліво, 3- 4 - вправо 3. В.п. – ноги на ширині стопи 1 – руки вперед долонями до середини, 2 – руки вверх, 3 – руки в сторони, 4 – В.п. 4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях. 1-2 – ривки руками перед груддю, 3-4 – ривки руками в сторони з розведенням долонь до верху</p>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати їх на розв'язання завдань заняття.</p> <p>Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Підборіддя припідняте</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прями</p> <p>Відновлення дихання</p> <p>Перешиккування уступом</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Руки прями</p> <p>Руки відводимо на рівні плечей</p>

<p>5. В.п. – ноги нарізно, руки за головою в замок, 1-2 – нахил вперед, 3-4 – нахил назад</p> <p>6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки перед груддю в замок 1-2 – поворот тулубом вліво, 3-4 – поворот тулубом вправо</p> <p>7. В.п. – присідання. 1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п.</p> <p>8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – напівприсяд, руки вперед в замок 2 – В.п., 3 – напівприсяд, руки вперед в замок 4 – В.п.</p> <p>9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – випад вліво, руки вперед долонями до середини, 2 – В.п., 3 – випад вправо, руки вперед долонями до середини, 4 – В.п.</p> <p>10. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – стрибки вперед назад, 1-2 – стрибки вліво вправо, 1-2 – стрибки скручуванням</p> <p>11. В.п. – ноги на ширині стопи 1-2 – піднімаємо руки через сторони уверх, вдихаємо, 3-4 – повільно опускаємо, нахиляємо тулуб вперед, видихаємо</p>	<p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Ноги в колінах не згинаємо</p> <p>Спина пряма</p> <p>Спина пряма</p> <p>Руки прямі</p> <p>Темп середній</p>
<p>Основна частина 50 хв.</p>		
<p>12. Перешиккування в одну шеренгу</p> <p>VI. Легка атлетика.</p> <p>1. Ознайомлення з основними технічними елементами стрибків в довжину з місця.</p> <p>2. Ознайомлення з основними технічними елементами високого старту та стартового розгону.</p> <p>1. 3. Розвиток силових якостей (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги).</p>	<p>30с</p> <p>49,5 хв.</p>	<p>Техніка виконання</p> <p>Слідкую за правильним виконанням вправ</p>

Заклучна частина 5 хв.

1. Вправи на відновлення дихання	30с	Оцінити роботу здобувачів на занятті, їх активність У колону по одному
VII. Шикунання в одну шеренгу	30 с	
VIII. Підсумок заняття		
2. Аналіз та підведення підсумків.	2,5 хв.	
IX. Домашнє завдання	1 хв.	
X. Організований вихід зі спортзалу	30 с	

План практичного заняття № 6

Тема: Легка атлетика. Стрибки в довжину з місця. Біг на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки підтягування на поперечині, віджимання від підлоги.
2. Навчання техніки високого старту і стартового розгону.
3. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконанні фізичних вправ.

Зміст заняття: шиккування, стройові вправи на місці, види ходьби (з різним положенням стопи, напівприсяді, в повному присіді) та бігу, комплекс ЗРВ. Виконання контрольного нормативу в стрибках в довжину з місця. Силові вправи (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги). Високий старт та стартовий розгін. Рухлива гра «До своїх прапорців».

Тривалість заняття 80 хв.

Рекомендовані джерела [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 25 хв.		
<p>I. Організація здобувачів освіти. 1. Шикування в одну шеренгу 2. Привітання та повідомлення теми і завдань заняття</p> <p>II. Організовуючі вправи. 1. Повороти на місці</p> <p>III. Різновиди ходьби та бігу 1. Ходьба на носках руки вверх 2. Ходьба на п'ятках руки за спину 3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в сторони 4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі 5. Звичайний біг 6. Біг із закиданням гомілок 7. Біг з високим підніманням стегна 8. Біг прями ноги вперед 9. Біг стрибками, виносячи ногу вверх 10. Біг з прискоренням 11. Звичайна ходьба</p> <p>IV. Перешиккування для ЗРВ на місці V. ЗРВ на місці 1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – нахил голови вперед, 3-4 – назад 2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1- 2 нахил голови вліво, 3- 4 - вправо 3. В.п. – ноги на ширині стопи 1 – руки вперед долонями до середини, 2 – руки вверх, 3 – руки в сторони, 4 – В.п. 4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях. 1-2 – ривки руками перед груддю, 3-4 – ривки руками в сторони з розведенням долонь до верху</p>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати їх на розв'язання завдань заняття.</p> <p>Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Підборіддя припідняте</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прями</p> <p>Відновлення дихання</p> <p>Перешиккування уступом</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Руки прями</p> <p>Руки відводимо на рівні плечей</p>

<p>5. В.п. – ноги нарізно, руки за головою в замок, 1-2 – нахил вперед, 3-4 – нахил назад</p> <p>6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки перед груддю в замок 1-2 – поворот тулубом вліво, 3-4 – поворот тулубом вправо</p> <p>7. В.п. – присідання. 1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п.</p> <p>8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – напівприсяд, руки вперед в замок 2 – В.п., 3 – напівприсяд, руки вперед в замок 4 – В.п.</p> <p>9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – випад вліво, руки вперед долонями до середини, 2 – В.п., 3 – випад вправо, руки вперед долонями до середини, 4 – В.п.</p> <p>10. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – стрибки вперед назад, 1-2 – стрибки вліво вправо, 1-2 – стрибки скручуванням</p> <p>11. В.п. – ноги на ширині стопи 1-2 – піднімаємо руки через сторони уверх, вдихаємо, 3-4 – повільно опускаємо, нахиляємо тулуб вперед, видихаємо</p>	<p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Ноги в колінах не згинаємо</p> <p>Спина пряма</p> <p>Спина пряма</p> <p>Руки прямі</p> <p>Темп середній</p>
<p>Основна частина 50 хв.</p>		
<p>12. Перешиккування в одну шеренгу</p> <p>VI. Легка атлетика.</p> <p>1. Ознайомлення з основними технічними елементами стрибків в довжину з місця.</p> <p>2. Ознайомлення з основними технічними елементами високого старту та стартового розгону.</p> <p>3. Розвиток силових якостей (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги).</p>	<p>30с</p> <p>49,5 хв.</p>	<p>Техніка виконання</p> <p>Слідкую за правильним виконанням вправ</p>

Заклучна частина 5 хв.

1. Вправи на відновлення дихання	30с	
VII. Шикуння в одну шеренгу	30 с	
VIII. Підсумок заняття		Оцінити роботу здобувачів на занятті, їх активність У колону по одному
2. Аналіз та підведення підсумків.	2,5 хв.	
IX. Домашнє завдання	1 хв.	
X. Організований вихід зі спортзалу	30 с	

План практичного заняття № 7

Тема: Легка атлетика. Стрибки в довжину з місця. Біг на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки підтягування на поперечині, віджимання від підлоги.
2. Навчання техніки високого старту та стартового розгону.
3. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконанні фізичних вправ.

Зміст заняття: шиккування, стройові вправи на місці, види ходьби (з різним положенням стопи, напівприсяді, в повному присіді) та бігу, комплекс ЗРВ. Силові вправи (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги). Високий старт та стартовий розгін. Естафети з бігом.

Тривалість заняття 80 хв.

Рекомендовані джерела [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 25 хв.		
<p>I. Організація здобувачів освіти. 1. Шиккування в одну шеренгу 2. Привітання та повідомлення теми і завдань заняття</p> <p>II. Організовуючі вправи. 1. Повороти на місці</p> <p>III. Різновиди ходьби та бігу 1. Ходьба на носках руки вверх 2. Ходьба на п'ятках руки за спину 3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в сторони 4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі 5. Звичайний біг 6. Біг із закиданням гомілок 7. Біг з високим підніманням стегна 8. Біг прями ногами вперед 9. Біг стрибками, виносячи ногу вверх 10. Біг з прискоренням 11. Звичайна ходьба</p> <p>IV. Перешикування для ЗРВ на місці V. ЗРВ на місці 1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – нахил голови вперед, 3-4 – назад 2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1- 2 нахил голови вліво, 3- 4 - вправо 3. В.п. – ноги на ширині стопи 1 – руки вперед долонями до середини, 2 – руки вверх, 3 – руки в сторони, 4 – В.п. 4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях. 1-2 – ривки руками перед груддю, 3-4 – ривки руками в сторони з розведенням долонь до верху</p>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати їх на розв'язання завдань заняття.</p> <p>Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Підборіддя припідняте</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прями</p> <p>Відновлення дихання</p> <p>Перешикування уступом</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Руки прями</p> <p>Руки відводимо на рівні плечей</p>

<p>5. В.п. – ноги нарізно, руки за головою в замок, 1-2 – нахил вперед, 3-4 – нахил назад</p> <p>6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки перед груддю в замок 1-2 – поворот тулубом вліво, 3-4 – поворот тулубом вправо</p> <p>7. В.п. – присідання. 1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п.</p> <p>8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – напівприсяд, руки вперед в замок 2 – В.п., 3 – напівприсяд, руки вперед в замок 4 – В.п.</p> <p>9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – випад вліво, руки вперед долонями до середини, 2 – В.п., 3 – випад вправо, руки вперед долонями до середини, 4 – В.п.</p> <p>10. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – стрибки вперед назад, 1-2 – стрибки вліво вправо, 1-2 – стрибки скручуванням</p> <p>11. В.п. – ноги на ширині стопи 1-2 – піднімаємо руки через сторони уверх, вдихаємо, 3-4 – повільно опускаємо, нахиляємо тулуб вперед, видихаємо</p>	<p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Ноги в колінах не згинаємо</p> <p>Спина пряма</p> <p>Спина пряма</p> <p>Руки прямі</p> <p>Темп середній</p>
<p>Основна частина 50 хв.</p>		
<p>12. Перешиккування в одну шеренгу</p> <p>VI. Легка атлетика.</p> <p>1. Ознайомлення з основними технічними елементами стрибків в довжину з місця.</p> <p>2. Ознайомлення з основними технічними елементами високого старту та стартового розгону.</p> <p>3. Розвиток силових якостей (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги).</p>	<p>30с</p> <p>49,5 хв.</p>	<p>Техніка виконання</p> <p>Слідкую за правильним виконанням вправ</p>

Заклучна частина 5 хв.

1. Вправи на відновлення дихання	30с	Оцінити роботу здобувачів на занятті, їх активність У колону по одному
VII. Шикунання в одну шеренгу	30 с	
VIII. Підсумок заняття		
2. Аналіз та підведення підсумків.	2,5 хв.	
IX. Домашнє завдання	1 хв.	
X. Організований вихід зі спортзалу	30 с	

План практичного заняття № 8

Тема: Легка атлетика. Стрибки в довжину з місця. Біг на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки стрибків в довжину з місця.
2. Навчання техніки підтягування на поперечині, віджимання від підлоги.
3. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконанні фізичних вправ.

Зміст заняття: шиккування, стройові вправи на місці, види ходьби (з різним положенням стопи, напівприсяді, в повному присіді) та бігу, комплекс ЗРВ. Виконання стрибків в довжину з місця. Силові вправи (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги), контрольний норматив. Модульний контроль 2.

Тривалість заняття 80 хв.

Рекомендовані джерела [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 25 хв.		
<p>I. Організація здобувачів освіти. 1. Шиккування в одну шеренгу 2. Привітання та повідомлення теми і завдань заняття</p> <p>II. Організовуючі вправи. 1. Повороти на місці</p> <p>III. Різновиди ходьби та бігу 1. Ходьба на носках руки вверх 2. Ходьба на п'ятках руки за спину 3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в сторони 4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі 5. Звичайний біг 6. Біг із закиданням гомілок 7. Біг з високим підніманням стегна 8. Біг прями ногами вперед 9. Біг стрибками, виносячи ногу вверх 10. Біг з прискоренням 11. Звичайна ходьба</p> <p>IV. Перешиккування для ЗРВ на місці V. ЗРВ на місці 1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – нахил голови вперед, 3-4 – назад 2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1- 2 нахил голови вліво, 3- 4 - вправо 3. В.п. – ноги на ширині стопи 1 – руки вперед долонями до середини, 2 – руки вверх, 3 – руки в сторони, 4 – В.п. 4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях. 1-2 – ривки руками перед груддю, 3-4 – ривки руками в сторони з розведенням долонь до верху</p>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати їх на розв'язання завдань заняття.</p> <p>Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Підборіддя припідняте</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прями</p> <p>Відновлення дихання</p> <p>Перешиккування уступом</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Руки прями</p> <p>Руки відводимо на рівні плечей</p>

<p>5. В.п. – ноги нарізно, руки за головою в замок, 1-2 – нахил вперед, 3-4 – нахил назад</p> <p>6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки перед груддю в замок 1-2 – поворот тулубом вліво, 3-4 – поворот тулубом вправо</p> <p>7. В.п. – присідання. 1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п.</p> <p>8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – напівприсяд, руки вперед в замок 2 – В.п., 3 – напівприсяд, руки вперед в замок 4 – В.п.</p> <p>9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1 – випад вліво, руки вперед долонями до середини, 2 – В.п., 3 – випад вправо, руки вперед долонями до середини, 4 – В.п.</p> <p>10. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – стрибки вперед назад, 1-2 – стрибки вліво вправо, 1-2 – стрибки скручуванням</p> <p>11. В.п. – ноги на ширині стопи 1-2 – піднімаємо руки через сторони уверх, вдихаємо, 3-4 – повільно опускаємо, нахиляємо тулуб вперед, видихаємо</p>	<p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Ноги в колінах не згинаємо</p> <p>Спина пряма</p> <p>Спина пряма</p> <p>Руки прямі</p> <p>Темп середній</p>
<p>Основна частина 50 хв.</p>		
<p>12. Перешиккування в одну шеренгу</p> <p>VI. Легка атлетика.</p> <p>1. Ознайомлення з основними технічними елементами стрибків в довжину з місця.</p> <p>2. Ознайомлення з основними технічними елементами високого старту та стартового розгону.</p> <p>3. Розвиток силових якостей (підтягування на поперечині, віджимання від підлоги).</p>	<p>30с</p> <p>49,5 хв.</p>	<p>Техніка виконання</p> <p>Слідкую за правильним виконанням вправ</p>

Заклучна частина 5 хв.

1. Вправи на відновлення дихання	30с	Оцінити роботу здобувачів на занятті, їх активність У колону по одному
VII. Шикунання в одну шеренгу	30 с	
VIII. Підсумок заняття		
2. Аналіз та підведення підсумків.	2,5 хв.	
IX. Домашнє завдання	1 хв.	
X. Організований вихід зі спортзалу	30 с	

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАТЬ ІЗ САМОКОНТРОЛЮ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

1. Які фізичні вправи включає в себе легка атлетика?
(оберіть правильні відповіді)
 - 1) ходьба;
 - 2) біг;
 - 3) метання;
 - 4) нахили;
 - 5) стрибки;
 - 6) багатоборство.
2. Назвіть способи стрибків у довжину. (оберіть правильні відповіді)
 - 1) "перекидний";
 - 2) "вигнувшись";
 - 3) "зігнувши ноги";
 - 4) "ножиці";
 - 5) "стрибок у кроці".
3. Укажіть, якого виду спортивних стрибків не існує?(оберіть правильну відповідь)
 - 1) стрибок у довжину з розбігу;
 - 2) стрибок у висоту з розбігу;
 - 3) подвійний стрибок з розбігу;
 - 4) потрійний стрибок з розбігу.
4. За рахунок яких рухів підсилюється відштовхування у стрибках?(оберіть правильні відповіді)
 - 1) за рахунок розгинання тулуба;
 - 2) за рахунок маху руки;
 - 3) за рахунок поворотів.
5. Яка контрольна вправа для визначення спритності?(оберіть правильну відповідь)
 - 1) човниковий біг 4 x 9 м;
 - 2) біг на 30 м;
 - 3) біг на 60 м.
6. Які види легкової атлетики включені до програми з дисципліни фізичне виховання?(оберіть правильні відповіді)

- 1) біг на короткі дистанції;
- 2) біг з перешкодами;
- 3) човниковий біг;
- 4) кросовий біг;
- 5) бар'єрний біг.

7. Назвіть основні складові елементи техніки бігу. (оберіть правильні відповіді)

- 1) стартовий розгін;
- 2) біг по дистанції;
- 3) старт;
- 4) фінішування;
- 5) нахил вперед.

8. Що означає "дозувати навантаження"? (оберіть правильну відповідь)

1) здатність організму людини виконувати можливу роботу протягом най тривалішого часу

2) встановлювати таку величину або норму, яка потрібна для досягнення заданого результату

9. Відмітьте види змагань, які не належать до легкої атлетики? (оберіть правильну відповідь)

- 1) триатлон;
- 2) метання;
- 3) сучасне п'ятиборство;
- 4) десятиборство;
- 5) ходьба;
- 6) біг.

10. Які дистанції бігу класифікуються як короткі? (оберіть правильні відповіді)

- 1) 60 м.;
- 2) 800 м.;
- 3) 100 м.;
- 4) 200 м.;
- 5) 1000 м.

11. Як називається збільшення швидкості після старту? (оберіть правильну відповідь)

- 1) старт;

- 2) прискорення;
- 3) стартовий розбіг.

12. Умовно стрибок у довжину з місця поділяється на основні структурні фази? (оберіть правильну відповідь)

- 1) відштовхування, політ, приземлення;
- 2) розбіг, відштовхування, приземлення;
- 3) розбіг, відштовхування, політ, приземлення;
- 4) розбіг, , відштовхування, приземлення, вимірювання результату.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ПРАКТИЧНОМУ ЗАНЯТТІ

«Відмінно» – повне виконання змісту та запланованого рівня фізичного навантаження практичного заняття. Здобувач вищої освіти виконує фізичні вправи з дотриманням основ техніки. Виконання свідчить про володіння технікою виконання фізичних вправ. Здобувач вищої освіти опанував підготовчі та основні вправи з теми, передбачені планом заняття. Виконує вправи впевнено, свідомо та активно. Правильно відповідає на більшість питань викладача щодо теоретичних відомостей по даній темі.

«Добре» – виконання змісту та запланованого рівня фізичного навантаження практичного заняття. Здобувач вищої освіти виконує фізичні вправи з дотриманням основ техніки, разом з тим наявні незначні помилки в техніці виконання фізичних вправ. Здобувач вищої освіти в цілому опанував основу техніки фізичних вправ з теми, передбачені планом заняття. Активний у виконанні запланованого змісту занять. Дає відповіді на більшість питань викладача щодо теоретичних відомостей по даній темі.

«Задовільно» – здобувач вищої освіти виконує фізичні вправи із помилками в основних елементах техніки. Здобувач вищої освіти не в повному обсязі виконує запропоновані фізичні вправи з теми, передбачені планом заняття. Малоактивний у виконанні запланованого змісту занять. Дає поверхневі відповіді на питання викладача щодо теоретичних відомостей по даній темі.

«Незадовільно» – здобувач вищої освіти допускає принципові помилки у виконанні основних фізичних вправ. Не виконує значну частину запланованих фізичних вправ. У процесі виконання не проявляє активності та свідомості. Відповідає на поставлені запитання тільки зі сторонньою допомогою. Теоретичні знання поверхові чи фрагментарні. На запитання викладача відповісти не може. Здобувач вищої освіти, який не з'являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав поточних оцінок, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях здобувач вищої освіти може відпрацювати пропущені заняття, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТУВАННЯ

Під час виконання контрольного тестування з дисципліни «Фізичне виховання» кожен здобувач виконує комплекс тестів фізичної підготовки, що складається фізичних вправ та з теоретичного питання,

Форма проведення: тестування.

Оцінювання тестових рухових завдань з практичної підготовки (2 семестр), ЗМ 4

№п/п	Вправи		Оцінка		
			відмінно	добре	задовільно
1.	Біг 100 м. (сек.)	дівчата	16,0	17,0	18,0
		юнаки	14,4	15,0	15,6
	або Біг 60 м. (сек.)	дівчата	9,6	10,2	10,8
		юнаки	8,6	9,0	9,3
2.	Стрибок у довжину з місця (см).	дівчата	170	160	150
		юнаки	200	190	180
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	дівчата	15	12	9
		юнаки	35	30	25
ЗФП	або Підтягування на перекладині	дівчата	2	1 1/2	1
		юнаки	11	10	9
	або Вис на зігнутих руках (сек.)	дівчата	15	12	9
		юнаки	40	35	30

Контрольне тестування оцінюється за національною шкалою.

Критерії оцінювання усної відповіді здобувача вищої освіти:

оцінка «відмінно» – вичерпна відповідь на теоретично-методичні питання. Здобувач вищої освіти відповідає логічно та послідовно. Відповідь свідчить про глибоке знання матеріалу. Здобувач вищої освіти опанував основну й додаткову літературу з теми, рекомендованої планом заняття. Доповідає впевнено, творчо, доцільно використовує терміни, правильно пояснюючи їх. Правильно відповідає на більшість питань викладача та учасників заняття;

оцінка **«добре»** – здобувач вищої освіти виявляє досить повні знання матеріалу, не припускається у своїй відповіді суттєвих помилок, засвоїв основну літературу, рекомендовану планом. Дає відповіді на питання викладача та учасників заняття. Доволі часто під час відповіді користується конспектом;

оцінка **«задовільно»** – здобувач вищої освіти виявляє знання матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і роботи за спеціальністю. Доповідач «прикутий» до конспекту, припускається помилок. Матеріал не повно розкриває проблему. Відповідає на поставлені запитання з помилками, однак спроможний зі сторонньою допомогою виправити їх;

оцінка **«незадовільно»** – здобувач вищої освіти відповідає, читаючи з конспекту, без допомоги якого у матеріалі орієнтується слабо, допускає принципові помилки. Відповідає на поставлені запитання тільки зі сторонньою допомогою. Матеріал не розкриває проблему; здобувач вищої освіти читає з конспекту, матеріал відповіді здобувача вищої освіти розкриває проблему поверхово чи фрагментарно. На запитання викладача та здобувачів вищої освіти відповісти не може.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Підсумковий контроль проводиться у формі *заліку*. Підсумкова оцінка з дисципліни визначається як сума трьох складників, кожен оцінюється за національною шкалою: за результатами прокличних занять(ваговий коефіцієнт 0,4), модульного контрольного тестування(ваговий коефіцієнт 0,4) та оцінка засамостійну роботу здобувача(ваговий коефіцієнт 0,2), Для заочної форми навчання підсумкова оцінка дорівнює оцінці за національною шкалою, отриманій на заліку, з урахуванням вагового коефіцієнта 1,0.

Оцінку «відмінно» (4,51-5 або 90-100 балів) отримує здобувач, який глибоко володіє теоретичним матеріалом, володіє технікою виконання фізичних вправ, вміє вірно та оперативно приймати рішення при розв'язанні практичних завдань та ситуацій, знайомий з запропонованими навчально-методичними матеріалами, деякими публікаціями на теми дисципліни.

Оцінку «добре» (3,51-4,50 або 75 - 90 балів) отримує здобувач, який володіє теоретичним матеріалом, володіє технікою виконання фізичних вправ, в основному знає навчально-методичні матеріали, що стосуються питань, які розглядаються, вміє пов'язати теоретичні знання з практикою, без помилок розв'язує практичні ситуації.

Оцінку «задовільно» (2,51-3,50 або 60-74 балів) отримує здобувач, який оволодів теоретичним і практичним матеріалом в межах програми, проте допускає незначні помилки у процесі його застосування та при вирішенні практичних ситуацій, володіє технікою виконання основних фізичних вправ і недостатньо знає рекомендовані навчально - методичними матеріалами.

Оцінка «незадовільно» (34-60 балів) з правом допуску до перездачі виставляється здобувачу, який допускає значні помилки у техніці виконання фізичних вправ і у володінні теоретичним матеріалом, не вміє його застосовувати для вирішення практичних ситуацій.

Оцінка «незадовільно» (до 34 балів) виставляється здобувачу, який не засвоює самих елементарних положень навчального матеріалу.

Підсумкова оцінка з дисципліни диференціюється за національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), 100-бальною та шкалою ECTS.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Інтервальна шкала	Оцінка в балах за шкалою ECTS	Оцінка ECTS	Рівень компетентності	Оцінка за національного шкалою
				для заліку з навчальної дисципліни
4,51-5,00	90-100	A	Високий (творчий)	зараховано
4,01-4,50	82-89	B	Достатній (конструктивно-варіативний)	
3,51-4,00	75-81	C		
3,16-3,50	69-74	D	Середній (репродуктивний)	
2,51-3,15	60-68	E		
1,51-2,50	35-59	FX	Низький (рецептивно-продуктивний)	незараховано з можливістю повторного складання
0,00-1,50	0-34	F		незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**РОЗПОДІЛ ВАГОВИХ КОЕФІЦІЄНТІВ ПРИ ОЦІНЮВАННІ
РІВНЯ ЗАСВОЄННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

2 семестр

<i>Модульний контроль № 2</i>		
АУДИТОРНА РОБОТА		САМОСТІЙНА РОБОТА (в т.ч. ІРС)
ЗМ3 – ЗМ4		
Практичні заняття	Контрольні нормативи	
T1-T6	T1-T6	
середнеарифметичне оцінок за національною шкалою		оцінка за національною шкалою
$k_1=0,4$	$k_2=0,4$	$k_3=0,2$

ЗМ3, ЗМ4– змістовий модуль

T1, T2– теми змістових модулів

k_i – ваговий коефіцієнт (викладач визначає особисто з урахуванням специфіки предмета)

$$\sum_{i=1}^n k_i=1$$

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ПРОМІЖНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Перелік питань теоретично-методичної підготовки 2 семестр

1. Методика перевірки і оцінки сили, як рухової якості.
2. Методика перевірки і оцінки швидкості, як рухової якості.
3. Методика перевірки і оцінки спритності, як рухової якості.
4. Методика перевірки і оцінки рухових навичок і умінь з баскетболу.
5. Методика перевірки і оцінки рухових навичок і умінь з легкої атлетики (біг короткі дистанції, стрибки у довжину з місця і розбігу).
6. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.
7. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
8. Основи методики загартування.
9. Історія виникнення, загальна характеристика, самостійні заняття та основи техніки бігу на короткі дистанції.
10. Історія виникнення, загальна характеристика, самостійні заняття та основи техніки стрибків у довжину.

Оцінювання тестових рухових завдань з практичної підготовки(2 семестр)

№п/п	Вправи	Оцінка			
		відмінно	добре	задовільно	
I ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ					
1.	Штрафні кидки з 10 кидків	дівчата	3	2	1
		юнаки	4	3	3
2.	Ведення - подвійний крок-кидок (сильнішою рукою) з 5 спроб	дівчата	3	2	1
		юнаки	3	2	1
3.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи без урахування часу, без зупинки, технічно правильно	дівчата	40	35	30
		юнаки	45	40	35
II ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ					
1.	Біг 100 м. (сек.)	дівчата	16,0	17,0	18,0
		юнаки	14,4	15,0	15,6
	або Біг 60 м. (сек.)	дівчата	9,6	10,2	10,8
		юнаки	8,6	9,0	9,3
2.	Стрибок у довжину з місця (см).	дівчата	170	160	150
		юнаки	200	190	180
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	дівчата	15	12	9
		юнаки	35	30	25
ЗФП	Підтягування на перекладині	дівчата	2	1 1/2	1
		юнаки	11	10	9
	або Вис на зігнутих руках (сек.)	дівчата	15	12	9
		юнаки	40	35	30

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. / Кошева Л. В., Ольхова Т. О.. — Краматорськ, 2019. — 57 с.
2. Легка атлетика з методикою навчання : навчально-методичний посібник / Пріма Р. М., Єднак В. Д., Вегнер В. І.. — Луцьк, 2023. — 308 с.
3. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Легка атлетика (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей) / Вознюк Т. В., Кучерявий В. П., Перепелиця М. О. — Вінниця, 2017. — 37 с.
4. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. / О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін. — НУОУ ім. Івана Черняховського, 2023. — 224 с.
5. Легка атлетика: навч. посіб. / Свищ Я. С., Дунець-Лесько А. В., Дух Т. І.[та ін.]. — Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. — 304 с.
6. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.

Навчально-методичне видання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Методичні рекомендації до проведення практичних занять до змістовного модуля №4 «Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Стрибки у довжину з місця» для здобувачів спеціальностей першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Укладачі: Мороз Ф.В., Гавришко С.Г.

Видруковано у редакційно-видавничому центрі МДУ
89600 м. Мукачево
Вул. Ужгородська, 26
Тел. 2-11-09

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 6984 від 20.11.2019 р.*



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>