

## **Приклад для практичних занять**

*В документі має бути представлено теми та плани усіх практичних занять.*

*До прикладу наводиться декілька*

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
атлетичних видів спорту  
31 серпня 2017 р. протокол № 1

Зав. каф Загура Ф. І.

## **ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**з дисципліни «ТіМОВС та СПВ» (Розділ «ТіМОВС»)**

**для студентів I курсу**

### **Змістовий модуль 1. ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.**

#### **Тема 1. Вступ до спеціалізації.**

Значення та місце розділу «ТіМОВС» дисципліни в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни з іншими дисциплінами. Особливості змагальної діяльності в силових видах спорту.

#### ***Короткий зміст практичних завдань***

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань:

- продемонструвати змагальні вправи важкої атлетики;
- продемонструвати змагальні вправи пауерліфтингу;
- продемонструвати змагальні вправи гирьового спорту;
- продемонструвати змагальні вправи бодібілдингу;
- визначити за кольором номінал дисків та гир, які використовуються на змаганнях з силових видів спорту.

#### **Тема 2. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.**

Особиста гігієна спортсменів у силових видах спорту. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань:

- продемонструвати техніку страхування та самострахування під час навчально-тренувальних занять з важкої атлетики;
- продемонструвати техніку страхування та самострахування під час навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу;
- продемонструвати техніку страхування та самострахування під час навчально-тренувальних занять з гирьового спорту;
- продемонструвати комплекс вправ на розслаблення в обраному виді спорту; продемонструвати комплекс вправ на розтягування в обраному виді спорту;
- продемонструвати комплекс вправ на відновлення дихання в обраному виді спорту;
- визначити відповідність характеристик спортивних споруд санітарно-гігієнічним вимогам для проведення навчально-тренувальних занять в силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт бодібілдинг).

### **Тема 3. Історія розвитку силових видів спорту.**

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку гирьового спорту. Історія розвитку бодібілдингу. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань:

- продемонструвати техніку змагальних вправ у важкій атлетиці у різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ;
- продемонструвати техніку змагальних вправ у пауерліфтингу в різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ;
- продемонструвати техніку змагальних вправ у гирьовому спорті у різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ;
- продемонструвати техніку змагальних вправ у бодібілдингу в різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ.

### **Рекомендована література**

**Основна**

**Допоміжна**

**Інформаційні ресурси інтернет**

**Приклад для лабораторних занять**

*В документі має бути представлено теми та плани усіх лабораторних занять.  
До прикладу наводиться декілька*

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри

біохімії та гігієни

28 серпня 2023р.

протокол № 1

Зав.каф.                      Борецький Ю.Р.

**Дисципліна «Біохімія»**

для студентів II курсу факультету спорту

**Лабораторне заняття № 3**

**ТЕМА: ЯКІСНІ РЕАКЦІЇ НА ВИЯВЛЕННЯ МОНОСАХАРИДІВ**

**Теоретичні відомості**

Вуглеводи є основним джерелом енергії для організму, а у спортсменів вуглеводна частка енергопродукції підвищена. Вуглеводи є основними енергетичними субстратами для ресинтезу АТФ під час швидкісних, силових, а також під час довготривалих фізичних навантажень. Від їх вмісту в печінці та скелетних м'язах залежить стан фізичної працездатності спортсменів і рівень втоми після виконаних вправ.

Назва вуглеводів походить від назв хімічних елементів та сполук, які входять до їх складу (вуглець і вода). Співвідношення між атомами вуглецю, водню і кисню становить 1:2:1. Так, емпірична формула D-глюкози –  $C_6H_{12}O_6$ , інакше її можна записати  $(CH_2O)_6$  або  $C_6(H_2O)_6$ . Більшість вуглеводів мають загальну формулу  $(CH_2O)_n$ , але деякі з них містять ще атоми фосфору, сірки, азоту. Вуглеводи є полігідроксиальдегідами чи полігідроксикетонами, або утворюють ці речовини в результаті гідролізу. Інакше кажучи, це

альдегідоспирти або кетоноспирти, залежно від розміщення карбонільної групи на початку, посередині чи вкінці вуглецевого скелета.

Розрізняють три класи вуглеводів: моносахариди, олігосахариди та полісахариди. Моносахаридимістять лише одну структурну одиницю полігідроксиальдегіду або полігідроксикетону. Вони не піддаються гідролізу.

Назви цих сполук мають закінчення *-оза*. Це безколірні, тверді кристалічні речовини, які розчиняються у воді та не розчиняються у неполярних розчинниках, солодкі на смак.

Простіші цукри містять 2 чи 3 атоми вуглецю. Ті, які містять 2 атоми вуглецю, називаються біозами (гліколевий альдегід). Ті, які містять 3 атоми вуглецю, – цетріози: гліцеральдегід (альдоза), диоксиацетон (кетоза). Відповідно, моносахариди, які містять 4 атоми вуглецю –тетрози, 5–пентози, 6 – гексози, 7 – гептози. Кожен з них може існувати у двох формах – кетози і альдоза. Найпоширенішими є глюкоза, фруктоза, рибоза, 2-дезоксирибоза. Рибоза і 2-дезоксирибоза входять до складу нуклеїнових кислот. Глюкоза та інші цукри, які мають здатність відновлювати, називаються відновлювальними цукрами. Моносахариди відновлюють такі речовини, як перекис водню, іони двовалентної міді. Ці властивості використовують при аналізі цукрів. При вимірюванні кількості окиснювача, відновленого розчином цукру, можна визначити концентрацію цукру в біологічних рідинах.

**Мета:** вивчити класифікацію та фізико-хімічні властивості моносахаридів, а також навчитися проводити якісні реакції на моносахариди.

### **Контрольні запитання.**

1. Біологічна роль моносахаридів.
2. Класифікація вуглеводів за функціональними групами та кількістю вуглецевих атомів.
3. Будова моносахаридів.
4. Асиметричні атоми вуглецю та стереізомерія в ряду моносахаридів.

5. Найважливіші представники моносахаридів; їх лінійні та циклічні форми.
6. Хімічні властивості альдоз і кетоз.

### **Завдання для самостійної підготовки**

1. Класифікуйте вуглеводи за функціональними групами та кількістю вуглецевих атомів.
2. Опишіть будову моносахаридів.
3. Обґрунтуйте наявність асиметричних атомів вуглецю та стереізомерію в ряді моносахаридів (D- і L-ряди).
4. Назвіть найважливіших представників моносахаридів.
5. Яка біологічна роль моносахаридів?
6. За якими ознаками речовини зараховують до класу вуглеводів? Їх поширення у природі.
7. Які сполуки відносяться до класу альдоз чи кетоз?
8. Напишіть рівняння реакції утворення складних ефірів глюкози і фруктози з фосфорною кислотою.
9. Напишіть рівняння реакції окиснення глюкози за альдегідною групою.
10. Як можна виявити глюкозу і фруктозу у розчині?

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Боечко Ф.Ф. Біологічна хімія. / Ф.Ф. Боечко – Київ: Вища школа. – 1995. – 536 с.
2. Губський Ю.І. Біологічна хімія: Підручник. / Ю. І. Гунський – Київ-Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 508 с.
3. Гонський Я.І. Біохімія людини: Підручник. / Я.І. Гонський, Т.П. Максимчук, М.І. Калинський – Тернопіль: Укрмедкнига, 2002. – 744 с.
4. Явоненко О.Ф., Яковенко Б.В. Біохімія. – Суми: Університетська книга. – 2002. – 401 с.

5. Шевряков М.В., Яковенко Б.В., Явоненко О.Ф. Практикум з біологічної хімії: Навчально-методичний посібник для студентів біологічних спеціальностей і факультетів фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів. – Суми: ВДТ Університетська книга. – 2003. – 204 с.

#### **Допоміжна**

6. Вишневська Л. В. Навчально-методичні рекомендації до виконання лабораторних робіт з біохімії та біохімії спорту (для студентів факультету фізичного виховання та спорту). / Л.В. Вишневська – Херсон: Видавництво ХДУ. – 2004. – 54 с.

7. В.М. Трач., М.Г.Сибіль., І.З.Гложик, І.М. Башкін. Лабораторний практикум з біохімії для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. /- Львів: ЛДУФК, 2014.-238с.

#### **Наочні засоби**

Таблиці:

1. Класифікація вуглеводів.
2. Хімічна будова рибози.
3. Хімічна будова дезоксирибози.
4. Види структурних форм глюкози.
5. Види структурних форм фруктози.
6. Хімічні властивості моносахаридів.

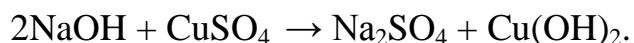
#### **Реактиви та обладнання**

1. Розчин глюкози 1%.
2. Розчин фруктози 1%.
3. Реактив Тромера.
4. Реактив Селіванова.
5. Пробірки.
6. Газовий пальник (спиртівки).
7. Піпетки.
8. Тримачі пробірок.

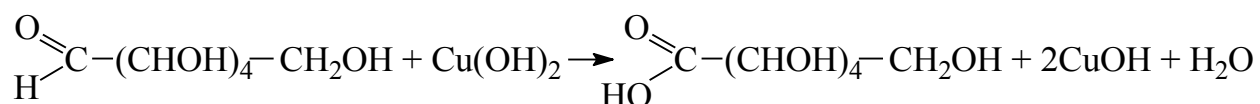
## ХІД РОБОТИ

### 1. Реакція Тромера.

Розчин глюкози у лужному середовищі відновлює окисну мідь до закисної. Перший етап реакції полягає в утворенні гідроксиду міді при взаємодії  $\text{CuSO}_4$  і  $\text{NaOH}$



При нагріванні гідроксид міді відновлюється в гідрат закису міді жовтого кольору  $\text{CuOH}$ , а карбонільна група глюкози окиснюється до карбоксильної і утворюється глюконова кислота



Жовтий гідрат закису міді при подальшому нагріванні втрачає молекулу води і переходить у закис міді червоного кольору  $\text{Cu}_2\text{O}$

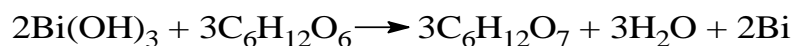
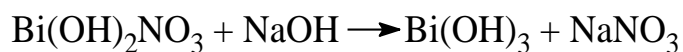


У пробірку наливають 2 мл 1% розчину глюкози, додають 2 мл 5% розчину  $\text{NaOH}$  і краплями 5% розчину сірчанокислої міді ( $\text{CuSO}_4$ ) до утворення осаду блакитного кольору, який не зникає (осад  $\text{Cu}(\text{OH})_2$ ). Верхню частину вмісту пробірки нагрівають. Випадає осад закису міді червоного кольору. При тривалішому нагріванні відбувається повна реакція відновлення до вільної міді, яка осідає на внутрішню стінку пробірки та утворює мідне дзеркало.

### 2. Реакція Ніландера.

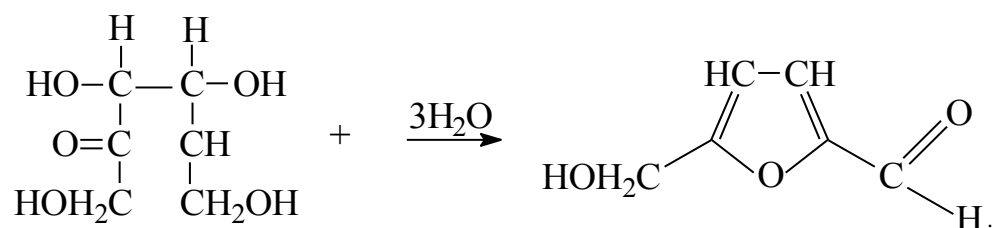
Реакція полягає у відновленні цукрами окисного вісмуту в металічний. Реактив Ніландера містить основний азотнокислий вісмут, сегнетову сіль та  $\text{NaOH}$ . Сегнетова сіль ( $\text{KNaC}_4\text{H}_4\text{O}_6$ ) додається для того, щоб гідрат окису вісмуту не випадав в осад.

У пробірку наливають 2 мл 3% розчину глюкози і додають 15 крапель реактиву Ніландера. Нагрівають на полум'ї газового пальника впродовж 2 хв. Спочатку з'являється коричневе, а потім чорне забарвлення металічного вісмуту



### 3. Реакція Селіванова на кетогексози.

При нагріванні із соляною кислотою кетогексоза (фруктоза) перетворюється в оксиметилфурфурол, який з резорцином утворює сполуку червоного кольору. Альдози також можуть утворювати оксиметилфурфурол при нагріванні з кислотами, проте реакція з альдозами відбувається повільно, чим і зумовлюється специфічність реакції Селіванова:



У пробірку наливають 2 мл розчину фруктози, додають 15 крапель реактиву Селіванова і нагрівають до кипіння. Спостерігають появу червоного забарвлення. Ця реакція є якісною реакцією на фруктозу.

#### Висновки:

1.

2.

3.



**Приклад для семінарських занять**

*В документі має бути представлено теми та плани усіх семінарських занять.  
До прикладу наводиться декілька*

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ім. Івана Боберського**

**Кафедра теорії і методики фізичної культури**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ  
з дисципліни**

**«Теорія і методика фізичного виховання»  
спеціальність 017 «фізична культура і спорт»  
рівень вищої освіти «бакалавр»  
3 курс факультет фізичної культури і спорту**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні теорії та методики  
фізичної культури  
28 серпня 2023 р. протокол № 1**

**Зав. каф Боднар І. Р.**

## Семінарське заняття № 1

### **Тема: Теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів.**

Мета: Виявити знання студентів з анатомо-фізіологічних особливостей школярів різного віку, мети та завдань фізичного виховання, а також з'ясувати обізнаність студентів з питань контрольних якісних показників рівня фізичної культури школярів.

#### План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Мета, завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.
2. Анатомо-фізіологічні особливості дітей шкільного віку.
3. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей шкільного віку.

#### **Рекомендована література:**

##### **Основна:**

- Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – Київ : ІЗМН, 1997. – 52 с.
- Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008.
- Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
- Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.

##### **Допоміжна:**

- Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

## Семінарське заняття № 2

### **Тема: Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі.**

Мета: Перевірка та поглиблення знань студентів з питань організації і методики уроку ФК з учнями.

## План

Впродовж двох годин обговорюються такі питання.

1. Аналіз навчальної програми з предмету “Фізична культура” для школярів.
2. Характерні риси, зміст і побудова уроку.
3. Види і типи уроків. Визначення завдань уроку.
4. Особливості методики проведення уроків фізичної культури у школярів.
5. Організаційні форми фізичного виховання дітей.
6. Загальна характеристика позаурочних форм фізичного виховання.

## Рекомендована література:

### Основна:

- Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008.
- Фізична культура : навч. прогр. 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – 88 с.
- Фізична культура в школі : навч. прогр. 5–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – 368 с.
- Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
- Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : пудручник / Б. М. Шиян. –Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.

### Допоміжна:

- Ареф’єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф’єв, В. В. Столітенко. – Київ : ІЗМН, 1997. – 52 с.
- Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

## Семінарське заняття № 3

### Тема: Особливості планування у процесі фізичного виховання школярів.

Мета: Дати характеристику сутності планування як компонента процесу фізичного виховання. Перевірити знання студентів зі складання документів планування процесу фізичного виховання.

#### План

Впродовж першої години обговорюються такі питання.

1. Значення планування процесу фізичного виховання.
2. Характеристика основних (державних) документів планування навчального процесу з фізичного виховання:
  - навчальний план;
  - навчальна програма.
3. Характеристика документів планування, які складає вчитель ФК:
  - річний графік навчально-виховної роботи;
  - робочий план на чверть або семестр;
  - план-конспект уроку.

Впродовж другої години студенти складають конспект уроку.

При складанні конспекту уроку, особливу увагу звернути на термінологію спортивних вправ.

## **ЗРАЗОК КОНСПЕКТУ УРОКУ**

### **ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ (варіативний модуль волейбол) для учнів старшого шкільного віку**

#### **Завдання.**

1. Повторити техніку передачі м'яча зверху двома руками в парах стоячи на місці, з вихідного положення сид ноги нарізно, з переміщенням.
2. Удосконалити техніку подачі м'яча через сітку та у ціль.
3. Сприяти закріпленню правильної постави, розвитку спритності, швидкості, спеціальної витривалості.
4. Виховувати дисциплінованість, організованість, чесність, взаємоповагу, вміння узгоджувати дії в команді.

**Місце проведення:** зал спортивних ігор

**Інвентар:** волейбольні м'ячі (12 шт.)

Виконав

студент \_\_ курсу

факультету \_\_\_\_\_

Львівського державного  
університету фізичної культури

---

Зміст	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
<b>ПІДГТОВЧА ЧАСТИНА 10'-12'</b>		
<p>1. Шиккування групи. Привітання. Перевірка присутності. Повідомлення завдань заняття.</p> <p>2. Вимірювання ЧСС за 10с</p> <p>3. Стройові вправи на місці.</p> <p>4. Різновиди ходьби:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– спортивною ходьбою;</li> <li>– спиною вперед;</li> <li>– приставним в пів-присяді;</li> <li>– стрибками;</li> <li>– стрибками зі зміною положення ніг;</li> <li>– стрибками в присяді;</li> <li>– ходьба.</li> </ul> <p>5. Різновиди бігу з м'ячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг;</li> <li>– високий біг;</li> <li>– згинанням ніг;</li> <li>– на пальцях;</li> <li>– зі зміною напрямку руху;</li> </ul>	<p>2'</p> <p>15"</p> <p>10"</p> <p>20м</p> <p>10м</p> <p>15м</p> <p>10м</p> <p>10м</p> <p>10м</p>	<p><b>Фронтальний метод організації.</b></p> <p>На лінію шиккування в одну шеренгу – Ставай!</p> <p><i>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.</i></p> <p>Показники наближені до <b>75-80</b>уд/хв</p> <p>Право – руч, Кру – гом, Ліво – руч.</p> <p>Обхід ліворуч. Кроком – Руш!</p> <p><b>Одночасний спосіб виконання вправ.</b></p> <p>Дистанція 1м. Темп середній.</p> <p>Спортивною ходьбою – Руш!</p> <p><i>Погляд спрямований вперед. Слідкуємо за правильною поставою.</i></p> <p>Спиною вперед – Руш!</p> <p><i>Погляд спрямований вперед через ліве плече.</i></p> <p>Приставним кроком в пів-присяд – Руш!</p> <p><i>Кут у колінному суглобі 45°. Спина пряма. Погляд перед собою.</i></p> <p>Стрибками – Руш!</p> <p><i>Під час виконання стрибкових вправ руки на поясі. Дотримуватися дистанції 1м.</i></p> <p>Стрибками зі зміною положення ніг – Руш!</p> <p>Стрибками в присяді – Руш!</p> <p>Кроком – Руш!</p> <p>До м'ячів кроком – Руш!</p> <p><i>Слідкувати щоб кожен учень згідно своєї черги взяв м'яч. Дистанція 1,5 м.</i></p> <p>Бігом – Руш!</p>

<p>– спиною вперед;</p> <p>6. Ходьба.</p> <p>7. Перешикування для проведення комплексу ВДЗР з м'ячами.</p> <p>8. Комплекс ВДЗР з м'ячами</p> <p>I. В. п. – м'яч внизу.</p> <p>1 – м'яч вгору, стати на пальці.</p> <p>2 – в. п.</p> <p>3 – те саме.</p> <p>4 – в. п.</p> <p>II. В. п. – м'яч за голову, ноги нарізно.</p> <p>1 – ліву назад на носок, м'яч вгору;</p> <p>2 – в. п.;</p> <p>3 – праву назад на носок, м'яч вгору;</p> <p>4 – в. п.</p> <p>III. В. п. – м'яч за голову.</p> <p>1 – нахил;</p> <p>2 – стійка м'яч вгору;</p> <p>3 – нахил;</p> <p>4 – в. п.</p> <p>IV. В. п. – м'яч внизу, ноги нарізно.</p>	<p>20м</p> <p>15м</p> <p>15м</p> <p>15м</p> <p>45"</p> <p>10м</p> <p>25"</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p>	<p><b>Одночасний спосіб виконання вправ.</b></p> <p>Темп середній. Дистанція 1м.</p> <p>Бігом – Руш!</p> <p>Високим бігом – Руш!</p> <p><i>Темп високий. М'яч за голову. Кут в кульшовому суглобі 90°.</i></p> <p>Згинанням ніг – Руш!</p> <p>На пальцях – Руш!</p> <p><i>Темп середній. М'яч в правій руці притиснутий до тулуба.</i></p> <p>За сигналом 1 свисток – біг у зворотньому напрямку, 2 свистки – оберт на 360°.</p> <p>Спиною вперед – Руш!</p> <p><i>Погляд спрямований вперед через ліве плече. Темп середній.</i></p> <p>Кроком – Руш!</p> <p>В колону по два через центр – Руш!</p> <p><b>Спосіб виконання одночасний.</b></p> <p>Темп середній.</p> <p>Спина пряма. Погляд спрямований вперед.</p> <p>Руки, ноги прямі. Погляд вгору.</p> <p>Руки, ноги прямі. Погляд вгору.</p> <p>Спина пряма. Лікті розведені. Темп середній.</p> <p>Ліва пряма. Руки прямі. Погляд вгору.</p>
---	---	---

<p>1 – м'яч вгору;  2 – коло м'ячем вправо;  3 – м'яч вгору;  4 – в. п.;  5 – 8 – теж саме, вліво.</p>		<p>Права пряма. Руки прямі. Погляд вгору.</p>
<p>V. В. п. – м'яч вперед, ноги нарізно.  1 – нахил вправо, м'яч за голову;  2 – в. п.;  3 – теж, в іншу сторону;  4 – в. п.</p>	<p>6-8</p>	<p>Спина пряма. Лікті розведені. Темп середній.  Слідкувати за відсутністю прогину в шийному відділі хребта. Ноги прямі.  Руки прямі.</p>
<p>VI. В. п. – м'яч вгору, ноги нарізно.  1 – нахил;  2 – в. п.;  3 – присід, м'яч вперед;  4 – в. п.</p>	<p>6-8</p>	<p>Спина пряма. Погляд спрямований вперед.    Руки прямі.  Амплітуда максимальна. Темп середній. Ноги прямі.</p>
<p>VII. В. п. – м'яч внизу, ноги нарізно.  1 – випад лівою вліво, м'яч вперед;  2 – в. п.;  3 – випад правою вправо, м'яч вперед;  4 – в. п.</p>	<p>6-8</p>	<p>Спина пряма. Руки прямі.    Амплітуда максимальна. Слідкувати щоб нахил здійснювався в сагітальній площині.  Ноги прямі.</p>
<p>VIII. В. п. – м'яч перед грудьми ноги нарізно.  1 – випад лівою вперед, м'яч вгору;  2 – в. п.;</p>	<p>6-8</p>	<p>Спина пряма. Руки прямі.    М'ячем торкатися підлоги. Ноги прямі.  П'ятки не відривати від підлоги.</p>



<p>3 – теж, з правої; 4 – в. п.</p> <p>IX. В. п – м'яч біля пальців, упор присівши. 1–7 – відбиваємо м'яч великими пальцями. 8 – в. п.</p> <p>X. В. п – м'яч біля пальців, упор присівши. 1–7 – відбиваємо м'яч вказівними пальцями. 8 – в. п.</p> <p>XI. В. п – м'яч біля пальців, упор присівши. 1–7 – відбиваємо м'яч середніми пальцями. 8 – в. п.</p> <p>XII. В. п – м'яч біля пальців, упор присівши. 1–7 – відбиваємо м'яч безіменними пальцями. 8 – в. п.</p> <p>XIII. В. п – м'яч біля пальців, упор присівши. 1–7 – відбиваємо м'яч мізинцями. 8 – в. п.</p> <p>XIV. В. п. – м'яч внизу. 1 – стрибок ноги нарізно, м'яч вгору;</p>	<p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>8-10</p> <p>8-10</p>	<p>Спина пряма. Темп середній. Погляд вперед.</p> <p>Права пряма. Руки прямі. Амплітуда максимальна.</p> <p>Ліва пряма. Руки прямі. Амплітуда максимальна.</p> <p>Спина пряма. Темп середній. Погляд вперед.</p> <p>Права пряма. Руки прямі. Амплітуда максимальна.</p> <p>Ліва пряма. Руки прямі. Амплітуда максимальна.</p> <p>Слідкуємо, щоб учні відбивали м'яч фалангами пальців. Темп високий. Кисті не рухаються.</p> <p>Слідкуємо щоб учні відбивали м'яч фалангами пальців. Темп високий. Кисті не рухаються.</p> <p>Слідкуємо щоб учні відбивали м'яч фалангами пальців. Темп високий. Кисті не рухаються.</p>
--	---	--

<p>2 – в. п.;</p> <p>3 – 4 – те саме.</p> <p>XV. В. п. – м'яч внизу.</p> <p>1 – м'яч до грудей;</p> <p>2 – стрибок, м'яч вгору;</p> <p>3 – м'яч до грудей;</p> <p>4 – в. п.</p> <p>9. Перешикуння для проведення спеціальних вправ в парах.</p> <p>10. Вимірювання ЧСС за 10с</p>	<p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>15-20"</p> <p>15"</p>	<p>Слідкуємо щоб учні відбивали м'яч фалангами пальців. Темп високий.</p> <p>Кисті не рухаються.</p> <p>Слідкуємо щоб учні відбивали м'яч фалангами пальців. Темп високий.</p> <p>Кисті не рухаються.</p> <p>Спина пряма. Темп вищий за середній.</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання.</p> <p>Спина пряма. Темп вищий за середній.</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання.</p> <p>1 колона поворот через ліве плече на 180°.</p> <p>1 колона покласти м'ячі в кошик.</p> <p>Слідкувати за адекватністю фізичних навантажень.</p>
---	--	---

ОСНОВНА ЧАСТИНА 24-26'		
11. Комплекс спеціальних вправ в парах.		
I. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові.	2'	<p><b>Фронтальний метод організації.</b></p> <p><b>Поперемінний спосіб виконання вправи.</b></p> <p>Ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб майже у вертикальному положенні, руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені й напружені. Передачу виконують погодженим розгинанням ніг, тулуба й рук, м'ячу надається поступальний рух вгору – вперед.</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>↑ ↓↑ ↓↑↓ ↓↑↓ □</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ – учні</p> <p>□ – вчитель</p>
II. Передача м'яча зверху двома руками в парах стоячи на місці.	2'	<p>Слідкувати за правильною стійкою, за положенням рук, правильним виходом під м'яч.</p>
III. Передача м'яча зверху з вихідного положення сид ноги нарізно.	2'	<p>Відстань 2 м.</p> <p>Слідкувати щоб пальці були напружені.</p> <p>Кисті не широко розставлені.</p> <p>Передача виконується від лоба.</p>
IV. Передача м'яча зверху з переміщеннями.	2'	<p><b>Потоковий спосіб виконання вправи.</b></p> <p>Відстань 1 м.</p> <p>1 шеренга стоїть на місці з м'ячами інша шеренга шикується в одну колону один за одним. За командою вчителя учні 2 шеренги по черзі виконують передачу м'яча двома руками зверху переміщуючися приставним кроком зліва направо.</p>

		<p>Слідкувати за правильним виходом під м'яч та положеннями рук.</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○                      ○ - учні  ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓                      □ - вчитель  ○ → → → → → →                      □  ↑  ○  ○  ○  ○  ○</p>
V. Подача м'яча через сітку.	2'	<p><b>Позмінний спосіб виконання вправи.</b></p> <p>1 колона на одній стороні майданчика, 2 колона перейшла на іншу сторону майданчика.</p> <p>Всі учні стають обличчям до сітки.</p> <p>Одна нога ставиться на пів – кроку вперед. М'яч підкидається лівою рукою вгору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою замахується вгору назад, масу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починають сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво й перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удар виконується майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука випрямляється й виконує удар по м'ячу.</p> <p><b>Позмінний спосіб виконання вправи.</b></p> <p>Ціль розміщується на трьохметровій лінії волейбольного майданчика (6м від учнів).</p> <p>Слідкувати за правильним вихідним положенням, ударом по м'ячу. Виконувати подачу розслабленою рукою.</p>
VI. Подача м'яча через сітку в ціль.		<p>Слідкувати щоб учень точно попадав в задану зону. Слідкувати за правильністю підкидання м'яча.</p>

<p>VII. Подача м'яча через сітку в 1, 2, 3, 4, 5, 6 зони.</p> <p>11. Перешикування для проведення двохсторонньої гри.</p> <p>12. Двохстороння гра.</p>	<p>3'</p> <p>3'</p> <p>15"</p> <p>10'</p>	<p>Покласти м'ячі в кошик.</p> <p>З учнів першої колони формується одна команда для гри, з учнів другою колони – друга.</p> <p>Учні самостійно проводять суддівство. Учитель здійснює корекцію.</p>
<p><b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА 5-8'</b></p>		
<p>13. Перешикування для проведення вправ на відновлення.</p> <p>14. Вимірювання ЧСС за 10с</p> <p>15. Вправи для відновлення:</p> <p>I. В. п. – о. с.</p> <p>1 – 2 – руки вгору.</p> <p>3 – 4 – в. п.</p> <p>II. В. п. – о. с.</p> <p>1–3 – нахил, руками обхопити коліна.</p>	<p>15-20"</p> <p>15"</p> <p>4-5</p>	<p>На лінію шикування в одну шеренгу – Ставай!</p> <p><b>Фронтальний метод організації. Одночасний спосіб виконання вправ.</b></p> <p>Слідкувати за адекватністю фізичних навантажень.</p> <p>Сина пряма. Темп повільний.</p> <p>Руки піднімаємо вгору через сторони, потягнутися, вдих носом.</p> <p>Видих носом.</p> <p>Сина пряма. Темп повільний. Вдих.</p>

4. – в. п.	4-5	Повільний розтягнутий видих.
III. Вис на гімнастичній стінці.		До гімнастичних стінок кроком – Руш!
16. Підведення підсумків тренування.	20-30"	Повільне глибоке дихання.
17. Вимірювання ЧСС за 10с	3-4'	На лінію шиккування в одну шеренгу – Ставай!
18. Організований вихід із залу.	15"	Показники наближені до 75-80 уд/хв
		Право – руч! В колона по одному на вихід із залу кроком – Руш!

### Рекомендована література:

#### Основна:

- Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008.
- Фізична культура : навч. прогр. 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – 88 с.
- Фізична культура в школі : навч. прогр. 5–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – 368 с.
- Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
- Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : пудручник / Б. М. Шиян. –Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.

#### Допоміжна:

- Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – Київ : ІЗМН, 1997. – 52 с.
- Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
- Ярошик М. Підготовка бакалаврів фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання : навч.-метод. рек. / Марта Ярошик. –

Львів: ЛДУФК, 2009. – 108 с.

•