

Міністерство освіти і науки України
Одеський Державний Екологічний Університет

Методичні рекомендації з проведення практичних занять з фізичної
культури

основної групи студентів I року навчання

Узгоджено

Декан Природоохоронного Факультету

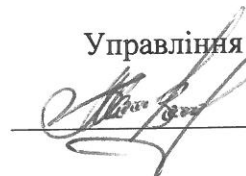


Чугай А.В.

Узгоджено

Декан Факультету Комп'ютерних Наук,

Управління та Адміністрування



Кузніченко С.Д.

Узгоджено

Директор Гідрометеорологічного Інституту



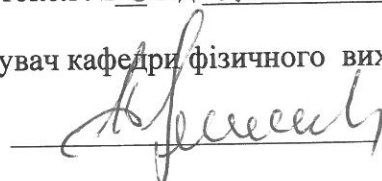
Овчарук В.А.

Затверджено

На засіданні кафедри Фізичного Виховання та Валеології

Протокол № 15 від 23.04 2021 року.

Завідувач кафедри фізичного виховання та валеології



Харсанджянц О.Г.

Одеса 2021

Міністерство освіти і науки України
Одеський Державний Екологічний Університет

Методичні рекомендації з проведення занять з фізичної культури
основної групи студентів I року навчання

Затверджено

На засіданні кафедри Фізичного Виховання та Валеології

Протокол № 15 від 23 квітня 2021 року.

Методичні рекомендації практичних занять з фізичної культури основної групи студентів I року навчання, рівень Вищої Освіти «бакалавр»; завідувач кафедри фізичного виховання та валеології, доцент Харасанджіанц О.Г., викладач кафедри фізичного виховання та валеології Тимцюрак М-О.Л.; Одеса, ОДЕКУ, 2021р., 37 с.

Передмова

Методичні рекомендації з проведення практичних занять розроблені для студентів I року навчання (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх спеціальностей осіннього та весняного семестру.

Вони спрямовані на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам та вмінням, зв'язаних знаннями для майбутньої успішної професійної діяльності.

Методичні рекомендації можна використовувати при проведенні стаціонарних або дистанційних занять.

План – конспект заняття № 1 для студентів ОДЕКУ 1 курсу

Тема : Легка атлетика. Ознайомлення та навчання техніці бігу на короткі дистанції, ознайомлення з технікою вибігання із високого та низького старту.

№ п/п	Зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	15 хв.	
1.1	Шикування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.		Шикування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Бесіда:м Легка атлетика в системі фізичного виховання; міри безпеки на заняттях з легкої атлетики, гігієнічні вимоги, одяг та взуття .		Коротка інформація
1.3	Спеціальні вправи для підготовки організму до роботи. Повільний біг по колу	2 круги(жінки) 3 круги (чоловіки)	Вправи для м'язів шиї, рук, тулуба,ніг. Звернути увагу на дихання під час бігу.
	2. Основна частина	145хв	
2.1	Розминка (нахили та повороти голови вперед,назад,в сторони,кругові оберти головою,ривки рук,оберти рук, повороти тулуба,оберти тазу,пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випади вперед, поперемінно пружинні присідання на кожну ногу.	20 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
2.2	Ознайомлення та навчання техніці високого старту; Вибігання з низького та високого старту. Ознайомлення з технікою бігу на дистанції.	55 хв 5x20 м 3 x 60м	Звернути увагу на положення рук, ніг, тулуба. Звернути увагу на правильне вибігання: не піднімати голови, в нахилі долати перші 10 м.
2.3	Рухливі ігри. «Бережися» або «Змійка»	25 хв (3 серії x 5хв)	Ловець повинен догнати і доторкнутись когось із учасників. Доторкнувшись ловець разом із ним взявшись за руки повинні догнати решту гравців. Гра

			закінчується тоді, коли всіх гравців спіймають, або не закінчиться час. Ловити можна одного гравця
2.4	Естафети « Біг Пінгвінів»	20 хв (3 серії)	Шикування в дві колони. М'яч затискають між ногами перші номери колони. Гравці повинні оббігти стійку і повернутись назад та передати м'яч другому номеру команди. Виграє та команда, яка швидше закінчить естафету.
2.5	Бадмінтон	25 хв	Волан не упускати. Стежити за поставою. Випад більше. Тулуб не згинати. Ракетку не зачіпати.
3.	Заключна частина	20 хв	
3.1	Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	5хв	Звернути увагу на поставу тулуба.
3.2	Вправи для м'язів спини	5хв	Звернути увагу на положення голови.
3.3	Вправи на увагу	2хв	
3.4	Планка (верхня, бокова на правій та лівій руці, нижня, верхня планка на правій та лівій нозі, планка верхня поперемінно з опусканням на локті і підняттям на прями руки.	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.

3.5	Вправи на гнучкість	5хв	
3.6	Шикуння , підбивання підсумків	1 хв	

План – конспект заняття № 1 для студентів ОДЕКУ 1 курсу

Тема : Легка атлетика. Ознайомлення та навчання техніці бігу на короткі дистанції, ознайомлення з технікою вибігання із високого та низького старту.

№ п/п	Зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	15 хв.	
1.1	Шиккування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.		Шиккування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Бесіда: м Легка атлетика в системі фізичного виховання; міри безпеки на заняттях з легкої атлетики, гігієнічні вимоги, одяг та взуття .		Коротка інформація
1.3	Спеціальні вправи для підготовки організму до роботи. Повільний біг по колу	2 круги(жінки) 3 круги (чоловіки)	Вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг. Звернути увагу на дихання під час бігу.
	2. Основна частина	145хв	
2.1	Розминка (нахили та повороти голови вперед,назад,в сторони,кругові оберти головою,ривки рук,оберти рук, повороти тулуба,оберти тазу,пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випади вперед, поперемінно пружинні присідання на кожну ногу.	20 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
2.2	Ознайомлення та навчання техніці високого старту; Вибігання з низького та високого старту. Ознайомлення з технікою бігу на дистанції.	55 хв 5x20 м 3 x 60м	Звернути увагу на положення рук, ніг, тулуба. Звернути увагу на правильне вибігання: не піднімати голови, в нахилі долати перші 10 м.
2.3	Рухливі ігри. «Бережися» або «Змійка»	25 хв (3 серії x 5хв)	Ловець повинен догнати і доторкнутись когось із учасників. Доторкнувшись ловець разом із ним взявшись за руки повинні догнати решту гравців. Гра

			закінчується тоді, коли всіх гравців спіймають, або не закінчиться час. Ловити можна одного гравця
2.4	Естафети « Біг Пінгвінів»	20 хв (3 серії)	Шиккування в дві колони. М'яч затискають між ногами перші номери колони. Гравці повинні оббігти стійку і повернутись назад та передати м'яч другому номеру команди. Виграє та команда, яка швидше закінчить естафету.
2.5	Бадмінтон	25 хв	Волян не упускати. Стежити за поставою. Випад більше. Тулуб не згинати. Ракетку не зачіпати.
3.	Заключна частина	20 хв	
3.1	Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	5хв	Звернути увагу на поставу тулуба.
3.2	Вправи для м'язів спини	5хв	Звернути увагу на положення голови.
3.3	Вправи на увагу	2хв	
3.4	Планка (верхня, бокова на правій та лівій руці, нижня, верхня планка на правій та лівій нозі, планка верхня поперемінно з опусканням на локті і підняттям на прями руки.	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.

3.5	Вправи на гнучкість	5хв	
3.6	Шикуння , підбивання підсумків <i>3</i> <i>21 22 23</i>	1 хв	

План- конспект №2 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ 1 курсу

Тема: Легка атлетика. Навчання техніці бігу на 100 м, вибігання з низького старту.
Ознайомлення з технікою «човниковий біг».

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	15 хв	
1.1	Шикування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.		Шикування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Бесіда: м Легка атлетика в системі фізичного виховання; міри безпеки на заняттях з легкої атлетики, гігієнічні вимоги, одяг та взуття .		Коротка інформація
1.3	Спеціальні вправи для підготовки організму до роботи. Повільний біг по колу	2 круги(жінки) 3 круги (чоловіки)	Вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг. Звернути увагу на дихання під час бігу.
	2. Основна частина	145 хв	
2.1	Розминка (нахили та повороти голови вперед, назад, в сторони, кругові оберти головою, ривки рук, оберти рук, повороти тулуба, оберти тазу, пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випаді вперед, поперемінно пружинні присідання на кожну ногу.)	20 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
2.2	Навчання техніці бігу:	50 хв	
2.3	з високого старту; з низького старту.	3x 10м 5x 20м	Звернути увагу на положення тулуба, голови, тазу, на швидкість уваги
2.4	Ознайомлення з технікою «човниковий біг»	2рази 4x9м	Пояснити техніку переносу кубіка.
	Рухливі ігри «Квач з хатинкою»	20 хв (3 серії по 4 хв.)	Квач ловить учасників. Всі гравці розташовані по залу (площадці) в хаотичному порядку. Хатинка рахується тоді, коли один гравець підхватить на руки другого, не довше як на 3 сек. Гра закінчується тоді, коли квач спіймає всіх учасників, або не закінчиться час.

2.5	Естафета «Ходьба на руках»	25 хв. (3 серії)	Гравці розбиваються на дві колони в парах. Один гравець приймає положення лежачи, другий тримає за ноги. Естафета розпочинається по свистку і гравці повинні пройти до точки та назад на прямих руках та передати наступній парі естафету. Переможець визначиться тоді, коли одна із команд закінчить естафету першою.
2.6	Волейбол	30 хв.	Звернути увагу на правильність прийому та подач м'яча.
3.	Заключна частина	20 хв	
3.1	Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	5хв	Звернути увагу на поставу тулуба.
3.2	Вправи для м'язів спини	5хв	Звернути увагу на положення голови.
3.3	Вправи на увагу	2хв	
3.4	Планка (верхня, бокова на правій та лівій руці, нижня, верхня планка на правій та лівій нозі, планка верхня поперемінно з опусканням на локті і підняттям на прями руки.	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.
3.5	Вправи на гнучкість	5хв	
3.6	Шикування , підбивання підсумків	1хв	

**План- конспект №2 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ
1 курсу**

**Тема: Легка атлетика. Навчання техніці бігу на 100 м, вибігання з низького старту.
Ознайомлення з технікою «човниковий біг».**

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	15 хв	
1.1	Шикування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.		Шикування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Бесіда: м Легка атлетика в системі фізичного виховання; міри безпеки на заняттях з легкої атлетики, гігієнічні вимоги, одяг та взуття .		Коротка інформація
1.3	Спеціальні вправи для підготовки організму до роботи. Повільний біг по колу	2 круги (жінки) 3 круги (чоловіки)	Вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг. Звернути увагу на дихання під час бігу.
	2. Основна частина	145 хв	
2.1	Розминка (нахили та повороти голови вперед, назад, в сторони, кругові оберти головою, ривки рук, оберти рук, повороти тулуба, оберти тазу, пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випаді вперед, поперемінно пружинні присідання на кожную ногу.)	20 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
2.2	Навчання техніці бігу:	50 хв	
2.3	з високого старту; з низького старту.	3х 10м 5х 20м	Звернути увагу на положення тулуба, голови, тазу, на швидкість уваги
2.4	Ознайомлення з технікою «човниковий біг» Рухливі ігри «Квач з хатинкою»	2рази 4х9м 20 хв (3 серії по 4 хв.)	Пояснити техніку переносу кубіка. Квач ловить учасників. Всі гравці розташовані по залу (площадці) в хаотичному порядку. Хатинка рахується тоді, коли один гравець підхватить на руки другого, не довше як на 3 сек. Гра закінчується тоді, коли квач спіймає всіх учасників, або не закінчиться час.

2.5	Естафета «Ходьба на руках»	25 хв. (3 серії)	Гравці розбиваються на дві колони в парах. Один гравець приймає положення лежачи, другий тримає за ноги. Естафета розпочинається по свистку і гравці повинні пройти до точки та назад на прямих руках та передати наступній парі естафету. Переможець визначиться тоді, коли одна із команд закінчить естафету першою.
2.6	Волейбол	30 хв.	Звернути увагу на правильність прийому та подач м'яча.
3.	Заклучна частина	20 хв	
3.1	Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	5хв	Звернути увагу на поставу тулуба.
3.2	Вправи для м'язів спини	5хв	Звернути увагу на положення голови.
3.3	Вправи на увагу	2хв	
3.4	Планка (верхня, бокова на правій та лівій руці, нижня, верхня планка на правій та лівій нозі, планка верхня поперемінно з опусканням на локті і підняттям на прями руки.	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.
3.5	Вправи на гнучкість	5хв	
3.6	Шиккування , підбивання підсумків	1хв	

**План- конспект № 3 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ
1 курсу**

Тема: Легка атлетика. Удосконалення техніки бігу на 100 м, «човниковий біг», біг по дистанції, фінішування.

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	15 хв	
1.1	Шикування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.		Шикування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Бесіда: м Легка атлетика в системі фізичного виховання; міри безпеки на заняттях з легкої атлетики, гігієнічні вимоги, одяг та взуття .		Коротка інформація
1.3	Спеціальні вправи для підготовки організму до роботи. Повільний біг по колу	2 круги (жінки) 3 круги (чоловіки)	Вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг. Звернути увагу на дихання під час бігу.
	2. Основна частина	145 хв	
2.1	Розминка (нахили та повороти голови вперед, назад, в сторони, кругові оберти головою, ривки рук, оберти рук, повороти тулуба, оберти тазу, пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випади вперед, поперемінно пружинні присідання на кожную ногу.)	20 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
2.2	Спеціальні стрибкові вправи: Стрибки із виштовхуванням вгору Стрибки «жабка»	1x30 м 1x20 м	Звернути увагу на швидкий поштовх вгору Повне випрямлення вгорі На швидкість реакції
2.3	Біг з прискоренням по сигналу	3x20 м	Звернути увагу на положення ніг при захваті «кубика»
2.4	Біг по прямій	2x10 м	
2.5	«човниковий біг»	4x9 2x20 м	Звернути увагу на положення тулуба, винос стегна вперед, роботу рук.
2.6	Прискорення на відрізках з фінішуванням	3x80 м	Звернути увагу на виконання.

3.	Гімнастичні вправи № 1	20 хв	
3.1			
3.2	Заключна частина	5хв	
3.3	Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	2хв	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.
	Вправи для м'язів спини	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	
	Вправи на увагу	1хв	

План- конспект № 4 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ

Тема: Легка атлетика. Визначення ступеня фізичної та технічної підготовки в бігу на 100 м. Визначення ступеня розвитку якостей спритності.

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	15 хв	
1.1	Шикування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.		Шикування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Бесіда: м Легка атлетика в системі фізичного виховання; міри безпеки на заняттях з легкої атлетики, гігієнічні вимоги, одяг та взуття .		Коротка інформація
1.3	Спеціальні вправи для підготовки організму до роботи. Повільний біг по колу	2 круги (жінки) 3 круги (чоловіки)	Вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг. Звернути увагу на дихання під час бігу.
	2. Основна частина	145 хв	
2.1	Розминка (нахили та повороти голови вперед, назад, в сторони, кругові оберти головою, ривки рук, оберти рук, повороти тулуба, оберти тазу, пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випаді вперед, поперемінно пружинні присідання на кожну ногу.)	20 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
2.2	Загально-розвиваючі вправи для підготовки м'язів ніг до бігу на 100 м.	2x60 м 2 серії	Вправи на гнучкість ніг, тулуба. Звернути увагу на виконання.
2.3	Спеціальні бігові вправи:	20 хв	
2.4	1) Біг з високим підніманням стегна;		
2.5	2) Біг із закиданням гомілки назад		
	Гімнастичні вправи № 1	5хв	
2.6		2хв	

3.	Заклучна частина		
3.1	Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.
3.2	Вправи для м'язів спини	1хв	
3.3	Вправи на увагу		

План- конспект № 5 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ

Тема: Легка атлетика. Ознайомлення з технікою бігу по пересіченній місцевості. Силова та стрибова підготовка.

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	15 хв	
1.1	Шиккування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.		Шиккування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Бесіда: м Легка атлетика в системі фізичного виховання; міри безпеки на заняттях з легкої атлетики, гігієнічні вимоги, одяг та взуття .		Коротка інформація
1.3	Спеціальні вправи для підготовки організму до роботи. Повільний біг по колу	2 круги (жінки) 3 круги (чоловіки)	Вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг. Звернути увагу на дихання під час бігу.
	2. Основна частина	145 хв	
2.1	Розминка (нахили та повороти голови вперед, назад, в сторони, кругові оберти головою, ривки рук, оберти рук, повороти тулуба, оберти тазу, пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випади вперед, поперемінно пружинні присідання на кожную ногу.)	20 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
2.2	Повільний кросовий біг, поперемінно з ходьбою.	500м- Д 1000м - Ч	Звернути увагу на поставу «стопи», на положення тулуба, роботу рук, дихання під час бігу.
2.3	Силові вправи: 1) У висі підтягування на руках; 2) У висі піднімання прямих ніг вище голови; 3) Стоячи один до одного спиною, захватившись руками, присідання.	4-5 серії по 10-15 раз	Вправи виконуються на перекладині або на міцних гілках дерев.
2.4	Стрибок з місця;	До 50 стрибків.	Стрибки виконуються на рівній поверхні.
2.5	Стрибок на підняття.	До 40 стрибків.	

3.	Заключна частина		
3.1	Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.
3.2	Вправи для м'язів спини	1хв	
3.3	Вправи на увагу		

План- конспект № 6 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ

Тема: Легка атлетика. Навчання та удосконалення техніки бігу на середні дистанції.

Розвиток витривалості. Силова підготовка.

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	15 хв	
1.1	Шикування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.		Шикування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Бесіда: м Легка атлетика в системі фізичного виховання; міри безпеки на заняттях з легкої атлетики, гігієнічні вимоги, одяг та взуття .		Коротка інформація
1.3	Спеціальні вправи для підготовки організму до роботи. Повільний біг по колу	2 круги (жінки) 3 круги (чоловіки)	Вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг. Звернути увагу на дихання під час бігу.
	2. Основна частина	145 хв	
2.1	Розминка (нахили та повороти голови вперед, назад, в сторони, кругові оберти головою, ривки рук, оберти рук, повороти тулуба, оберти тазу, пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випади вперед, поперемінно пружинні присідання на кожну ногу.)	20 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
2.2	Повільний кросовий біг, поперемінно з ходьбою.	500м- Д 1000м - Ч	Звернути увагу на поставу «стопи», на положення тулуба, роботу рук, дихання під час бігу.
2.3	Силові вправи: 1) У висі підтягування на руках; 2) У висі піднімання прямих ніг вище голови; 3) Стоячи один до одного спиною, захватившись руками, присідання.	4-5 серії по 10-15 раз	Вправи виконуються на перекладині або на міцних гілках дерев.
2.4	Двостороння гра (футбол, баскетбол)		Група ділиться на команди і на невеликій території грають в спортивні ігри.

3.	Заклучна частина	5 хв	
3.1	Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.
3.2	Вправи для м'язів спини	1хв	
3.3	Вправи на увагу		

План- конспект № 1 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ

Тема: Волейбол. навчання передачі м'яча двома руками знизу. навчання передачі м'яча двома руками зверху. розвиток сили ніг. розвиток спритності.

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	30 хв	
1.1	Шикування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.	5хв	Шикування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Розминка (нахили та повороти голови вперед, назад, в сторони, кругові оберти головою, ривки рук, оберти рук, повороти тулуба, оберти тазу, пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випади вперед, поперемінно пружинні присідання на кожен ногу.)	25 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
	2. Основна частина	145 хв	
2.1	передача м'яча знизу в стінку.	10хв	Низька стійка
2.2	передача м'яча знизу над собою.	15хв	
2.3	передача знизу над собою з торкання підлоги.	10хв	Навпроти стоячий гравець виконує накидку м'яча, навпроти стоячий гравець виконує передачу знизу
2.4	передача м'яча в групах.	30хв	
2.5	передача двома руками із за голови.	15хв	
2.6	передача правою, лівою руками.	10хв	
2.7	передача двома руками зверху.	25хв	Звернути увагу на: правильність виконання, на поставу.
2.8	передача після відскоку від підлоги.	10хв	

2.9	передача зі сходженням та розходженням.	20хв	
3.	Заклучна частина		
3.1	Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	5 хв	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.
3.2	Вправи для м'язів спини	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	
3.3	Вправи на увагу	1хв	

План- конспект № 2 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ

Тема: Волейбол. Навчання подачі знизу. Навчання подачі зверху. Повторити передачу знизу та верху. Розвиток сили ніг.

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	30 хв	
1.1	Шикування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.	5хв	Шикування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Розминка (нахили та повороти голови вперед, назад, в сторони, кругові оберти головою, ривки рук, оберти рук, повороти тулуба, оберти тазу, пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випади вперед, поперемінно пружинні присідання на кожную ногу.)	25 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
2.	Основна частина	145 хв	
2.1	Повторення передачі знизу.	20хв	Передача на точність.
2.2	Кидки м'яча через сітку за голови двома руками.	25хв	
2.3	Засвоєння підкидання м'яча	15хв	М'яч на лівій (правій) долоні. Підкинувши м'яч вгору, дати йому ударитись об підлогу.
2.4		15хв	Рука пряма. Удар виконується знизу.
2.5	Виконання удару по м'ячу.		Передача на точність .
2.6	Верхня передача в парах.	20хв	
2.7	Верхня подача в стінку.		
2.8	Верхня подача в парах (легка, удар долонею).	25хв	Звернути увагу на «захлест» кисті руки.
	Гра в волейбол.	25хв	

3.			
3.1	Заклучна частина	5 хв	
	Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	Звернути увагу на: правильність виконання, на поставу.
3.2	Вправи для м'язів спини	1хв	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.
3.3	Вправи на увагу		

План- конспект № 3 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ

Тема: Волейбол. Навчання техніки нападаючого удару. Розвиток сили ніг.
Вихованн координації рухів.

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	30 хв	
1.1	Шикування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.	5хв	Шикування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Розминка (нахили та повороти голови вперед, назад, в сторони, кругові оберти головою, ривки рук, оберти рук, повороти тулуба, оберти тазу, пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випади вперед, поперемінно пружинні присідання на кожную ногу.)	25 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
2.	Основна частина	145 хв	
2.1	Жонгливання: прийом і передача м'яча зверху та знизу.	15хв	Почергово. Звернути увагу на висоту передачі.
2.2	передача зверху над собою.	20хв	Звернути увагу на точність передачі.
2.3	передача в парах.	20хв	звернути увагу на точність передачі.
2.4	передача після відскоку від підлоги.	15хв	Звернути увагу на зосередженість, спостережливість, Готовність, кмітливість, уважність, швидкість, координацію рухів.
	прямий нападаючий удар:		
2.5	верхня подача в стінку.	10хв	
2.6	Верхня подача в парах.	10хв	Звернути увагу на «захлест» кистей рук.
2.7	Кидки м'яча двома руками, ударом об підлогу.	10хв	Звернути увагу на місце удару.

2.8	М'яч в прямій руці, удар правою рукою по м'ячу.	15хв	Звернути увагу на удар у найвищій точці кидка, стопи паралельно, стрибок вертикальний, приземлення м'яке.
2.9	прямий нападаючий удар з особистого накидання.		
3.	нападаючий удар по м'ячу який знаходиться в руці партнера(на підняті-стілець на відстані 1.5м від сітки)	10хв	Звернути увагу на невпинний перехід розбігу до стрибка. Кидок виконувати прямою рукою з активним рухом кисті.
3.1	Нападаючий удар по м'ячу накинутим партнером.	10хв	Звернути увагу на відштовхування. Звернути увагу на приземлення.
3.2	Нападаючий удар із зони 2 з передачею із зони 3.	10хв	Звернути увагу на узгодження рухів з траєкторією польоту м'яча.
4.	Заклучна частина	5 хв	
4.1	Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	Звернути увагу на: правильність виконання, на поставу.
4.2	Вправи для м'язів спини	1хв	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.
4.3	Вправи на увагу		

План- конспект № 1 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ

Тема: Знайомство з технікою безпеки і правилами поведінки на воді в басейні.
Навчання техніки плавання. Оздоровлення організму.

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина В залі:	30 хв	
1.1	Бесіда про техніку безпеки і правила поведінки в басейні.	10хв	
1.2	ЗРВ, імітаційні вправи для роботи рук при плаванні вільним стилем на спині.	20 хв	Відпрацювання правильності виконання технічних елементів у залі сухого плавання.
2.	Основна частина В воді:	140хв	
2.1	Біля бортика – видихання у воду, удосконалення роботи ніг при плаванні вільним стилем.	10хв	Коліна не згинати, стопи розвернуті в середину.
2.2	Вивчення роботи руками – гребок при плаванні вільним стилем.	20хв	Із затримкою дихання.
2.3	Перевірка плавальної підготовки студентів.	20хв	На відрізку 25 м.
2.4	Біля бортику – вивчення входу у воду.	15хв	
2.5	Біля бортика – вивчення роботи ніг вільним стилем.	15хв	На крайніх доріжках у супроводі викладача. Лице повністю у воді. Коліна не згинати.
2.6	Вивчення ковзання на грудях із затримкою дихання і поштовхом.	15хв	
2.7	Ковзання з поштовху.	5хв	Із затримкою дихання.
2.8	Ковзання з роботою ніг при вільному стилі.	5хв	
2.9	Ковзання з роботою ніг і з наступним виконанням гребка правою та лівою руками.	10хв	Голову не підіймати, тулуб у воді тримати рівно.

3.	Вивчення ковзання на спині.	5хв	Біля бортика басейна.
3.1	Проливання відрізків 4-5 разів по 25 м вільним стилем.	20хв	
4.	Заключна частина	10хв	
	Підведення підсумків заняття. Перекличка. Душ		

План- конспект № 2 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ

Тема: Вивчення техніки плавання. Оздоровлення організму.

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина В залі:	30 хв	
1.1	Бесіда про техніку безпеки і правила поведінки в басейні.	10хв	
1.2	ЗРВ, колова тренівка з імітацією і підключенням вправ, використовуючи при плаванні вільним стилем і на спині; силові вправи для м'язів живота, віджимання, підтягування.	20 хв	Слідкувати за поставою і правильним виконанням вправ.
2.	Основна частина В воді:	140хв	
2.1	Біля бортику: видихання у воду, імітація роботи руками, ногами при плаванні вільним стилем і на спині. Поштовх, ковзання, робота рук та ніг при вільному стилі.	10хв	Тулуб у воді випрямлений, голову ні підіймати, ноги працюють від стегна.
2.2	Вивчення та вдосконалення техніки плавання вільним стилем на ногах.	5-6 раз по 25 м	З дощечкою для плавання в руках.
2.3	Вивчення та вдосконалення техніки плавання вільним стилем на руках.	5-6 раз по 25 м	З дощечкою для плавання в ногах.
2.4	Вивчення та координація техніки плавання вільним стилем з диханням.	5-6 раз по 25 м	У повільному темпі.
2.5	Проливання відрізка 100 м вільним стилем.		У повільному темпі.
2.6	Удосконалення техніки плавання на спині.	4 раза по 25 м	
2.7	Удосконалення стартів та поворотів.	4 раза по 25 м	
3.	Заключна частина	10хв	
3.1	Підведення підсумків заняття. Перекличка. Душ		Біля бортика басейна.

План- конспект № 1 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ

Тема: Настільний теніс. Основна стійка тенісиста. Вивчення підставки з ліва та з права.

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	30 хв	
1.1	Шикування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.	10хв	Шикування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Розминка (нахили та повороти голови вперед, назад, в сторони, кругові оберти головою, ривки рук, оберти рук, повороти тулуба, оберти тазу, пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випаді вперед, поперемінно пружинні присідання на кожну ногу.)	20 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
	2. Основна частина	140хв	
2.1	Основна стійка тенісиста.	10хв	
2.2	Переміщення в основній стійці тенісиста при виконанні технічної дії з права паралельно столу.	10хв	Основна стійка тенісиста: ноги зігнуті у колінах, опираючись на носки. Звернути увагу на основні помилки: опора на всю стопу, ноги в колінах не зігнуті, корпус випрямлений.
2.3	Теж саме з ліва.	10хв	
2.4	В положенні основної стійки тенісиста виконання імітації підставки з ліва.	10хв	У положенні о.с. тенісиста, ракетка відкрита, руки зігнуті в ліктьовому суглобі, короткий рух вперед, ракетка підставляється під м'яч, не сильний поштовх вперед.
2.5	У положенні основної стійки тенісиста виконання імітації підставки з права.	10хв	
2.6	Виконання підставки з ліва у стінки після відскоку від підлоги.	10хв	
2.7	Виконання підставки з права у стінки після відскоку від підлоги.	10хв	
3.	Виконання підставки з ліва у стінки без відскоку від підлоги.	10хв	
3.1			

Виконання підставки з права у стінки без відскоку від підлоги.	10хв	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.
Виконання підставки з права біля столу.	10хв	
Гра на рахунок з підставкою з права.	20хв	
Гра на рахунок з підставкою з ліва.	20хв	
Заключна частина	10хв	
Вправи для м'язів спини	5хв	
Вправи на увагу	3хв	
Шиккування , підведення підсумків заняття.	2хв	

План- конспект № 1 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ

Тема: Баскетбол. Навчання вправ по баскетболу; навчання стійки баскетболіста та переміщення в захисті, в нападі; ловля м'яча двома руками; ловля м'яча двома руками від грудей з місця.

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	30 хв	
1.1	Шикування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.	5хв	Шикування на місці, відведеного для факультету. Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
1.2	Розминка (нахили та повороти голови вперед, назад, в сторони, кругові оберти головою, ривки рук, оберти рук, повороти тулуба, оберти тазу, пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випади вперед, поперемінно пружинні присідання на кожну ногу.)	25 хв	
2.	Основна частина	145 хв	
2.1	Навчання захисної стійки. Стоячи ноги на ширині плечей або на одній лівій нозі руки в сторони. захисна стійка з висловленою правою або лівою ногою і підняти правою або лівою рукою вперед Вверх.	30хв	Звернути увагу на роботу рук в захисній стійці. Звернути увагу на поставу ніг, положення тулуба, рук, голови.
2.2	Переміщення вправо-вліво приставним кроком.	10хв	
2.3	Біг спиною вперед.	10хв	
2.4	Переміщення вперед назад.	10хв	
2.5	Стоячи один навпроти одного в низькій стійці захисника На відстані витягнутих рук дотягнутися рукою ступні партнера, партнер робить крок сторону, не даючи можливості дотягнутися до своєї ступні.	10хв	
2.6	навчання стійки баскетболіста і переміщенню в захисті.	10хв	
2.7	біг по діагоналям, ламаними лініями вправо і вліво з м'ячем та без нього.	25хв	

2.8	зупинка два кроки.	10хв	Звернути увагу на передачу м'яча від грудей на груди партнеру.
	біг з переміною швидкості.	10хв	
2.9	ловля м'яча двома руками.	10хв	
3.	передача м'яча двома руками від грудей з місця.	10хв	
3.1	передача з однієї колони в другу з наступними переміщенням гравців кінець протилежної колони.	10хв	
4.		5 хв	
4.1	Заклучна частина Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.
4.2	Вправи для м'язів спини	1хв	
4.3	Вправи на увагу		

План- конспект № 2 для заняття з фізичного виховання для студентів ОДЕКУ

Тема: Баскетбол. Навчання вправ по баскетболу; Навчання передачі м'яча двома руками від грудей в кроці, зміною місця в русі, ведення м'яча, переміщаючись кроком та бігом, ведення м'яча зі зміною швидкості та напрямом руху, поперемінно правою та лівою рукою.

№ п/п	зміст	Дозування, хв	Організаційні та методичні вказівки
	1. Підготовча частина	30 хв	
1.1	Шикування, перевірка відвідування, повідомлення задач заняття.	5хв	Шикування на місці, відведеного для факультету.
1.2	Розминка (нахили та повороти голови вперед, назад, в сторони, кругові оберти головою, ривки рук, оберти рук, повороти тулуба, оберти тазу, пружинні наклони тулуба вперед-назад; присід на праву-ліву ногу поперемінно, випади вперед, поперемінно пружинні присідання на кожен ногу.)	25 хв	Звернути увагу на постанову ніг та правильне виконання заданих вправ.
	2. Основна частина	145 хв	
2.1	Навчання передачі м'яча двома руками від грудей в кроці, зміною місця в русі. В парах, на місці, на відстані 2-3 м в момент прийняття м'яча- крок ногою, стоячую ззади, з наступним кроком вперед при передачі м'яча партнеру.	30хв	
2.2	Прийняття і передача м'яча в русі кроком, в бігу середнім темпом.	10хв	
2.3	Ведення м'яча ,Переміщаючись кроком та бігом.	10хв	
2.4	Високе ведення м'яча на місці правою та лівою рукою. ведення м'яча по прямій, ловля м'яча двома руками із зупинкою в два кроки, передача.	10хв	
2.5	Ведення м'яча зі зміною швидкості і напрямом руху.	10хв	Звернути увагу на поставу ніг, положення тулуба, рук, голови.

2.6	введення змійкою між гравцями, які стоять в колоні на відстані 2 м.	10хв	Звернути увагу на руки. Кисті повинні приймати воронкоподібну форму. М'яч не бити, а м'яко відштовхувати.
2.7	Ведення по прямій зі зміною швидкості руху по сигналу викладача.	25хв	
2.8	Введення в парах: один веде, другий його супроводжує як захисник.	10хв	
2.9	Ведення двох м'ячів одночасно правою та лівою рукою	10хв	
3.	Ведення двох м'ячів одною рукою.	10хв	Звернути увагу на правильність виконання та поставу.
3.1	Ведення м'яча На ділянці площадки в парах. завдання- вибити м'яч у партнера і не дати вибити свій м'яч.	10хв	
4.		10хв	
4.1	Гра в баскетбол.	5 хв	
4.2	Заклучна частина Вправи на розвиток м'язового корсету (прес нижній; косі м'язи живота; верхній прес)	2хв (кожна планка по 15-20 сек.)	
4.3	Вправи для м'язів спини	1хв	
	Вправи на увагу		