



Міністерство освіти і науки України

ХАРКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРЧУВАННЯ ТА ТОРГІВЛІ

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІЗ ВИКОРИСТАННЯ М'ЯЧІВ
ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОЇ ТА ПІДГОТОВЧОЇ
МЕДИЧНИХ ГРУП**

**Методичні рекомендації
для студентів та викладачів**

Харків
ХДУХТ
2019

Організація та методика проведення занять з фізичного виховання із використання м'ячів для занять зі студентами основної та підготовчої медичних груп [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для студентів та викладачів / укладачі : М.В Русанов, А. М. Пляшешник. . – Електрон. дані. – Х. : ХДУХТ, 2019 . – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

Укладачі: М.В Русанов.
А. М. Пляшешник

Рецензент: В. В. Спіцин канд. пед. наук, доц. кафедри циклічних видів спорту ХДАФК

Кафедра фізичного виховання та спорту

Схвалено методичною комісією ХДУХТ за напрямом підготовки (спеціальністю): менеджмент

Протокол від «26» червня 2019 року № 9

Схвалено вченою радою ХДУХТ

Протокол від «15» липня 2019 р. № 16

Схвалено редакційно-видавничою радою ХДУХТ

Протокол від «05» липня 2019 р. № 12

© Русанов М. В., Пляшешник А.М.,
укладачі, 2019
© Харківський державний
університет харчування та торгівлі,
2019

ЗМІСТ

ВСТУП	4
МОДЕЛЬ №1	6
МОДЕЛЬ №2	8
МОДЕЛЬ №3.....	10
МОДЕЛЬ №4.....	13
МОДЕЛЬ №5.....	20
МОДЕЛЬ №6.....	22
МОДЕЛЬ №7.....	24
МОДЕЛЬ №8.....	25
МОДЕЛЬ №9.....	27
МОДЕЛЬ №10.....	28
МОДЕЛЬ №11.....	29
МОДЕЛЬ №12.....	30
Список використаної літератури.....	32

ВСТУП

За останні роки в Україні багатьма фахівцями спостерігається зниження обсягу рухової активності студентів. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді (О. Фанигіна 2008, Н. Турчина 2009; М. Колос 2010).

Проблемна ситуація, яка склалася на сьогодні, вказує на актуальність вивчення чинників, що забезпечують високий рівень фізичної та розумової працездатності студентської молоді. Зниження показників здоров'я та фізичного розвитку молоді дає підставу для вивчення напрямів розробки нових засобів та методів фізичного виховання студентів, які повинні створювати надійний фундамент їх здоров'я.

Саме тому проблема удосконалення фізичного виховання на сьогодні є актуальною і потребує від вчених, тренерів та викладачів подальшого науково-практичного пошуку у напрямі вдосконалення фізичної підготовленості особистості.

Одним із основних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. За твердженням О. Безгребельної всебічний розвиток фізичних здібностей за допомогою організованої рухової активності сприяє зосередженню всіх внутрішніх ресурсів організму на досягненні поставленої мети, підвищенню працездатності та зміцненню здоров'я. Систематичне, відповідне до статі, віку та стану здоров'я, використання фізичних навантажень – один з обов'язкових факторів здорового способу життя.

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що найдешевшим і найефективнішим засобом підвищення фізичного стану та здоров'я студентів є заняття фізичними вправами, за допомогою яких людина може розвивати й удосконалювати свої фізичні якості.

У процесі життєдіяльності особистості відбувається не тільки набуття рухових умінь та пов'язаних з ними знань, але й розвиток фізичних якостей. Сьогодні для характеристики рухових можливостей людини використовуються терміни «фізичні здібності» та «фізичні якості». Ці поняття у певному відношенні співпадають, хоча й не зовсім тотожні. Між фізичними здібностями та якостями існує багатозначний зв'язок. Одна здатність може бути представлена у різних якостях, а різні здібності можуть характеризувати тільки одну з

якостей. Отже, фізичні, або рухові, якості органічно пов'язані з фізичними здібностями людини та визначаються особливостями їх прояву та розвитку.

Формування здорового способу життя молоді через засоби фізичної культури як соціальний аспект знайшло відображення в наукових працях А. Бойка, І. Гундарова, В. Крюкова, Л. Суценко, С. Кондратюка. Медико-біологічний аспект розглянуто в дослідженнях М. Амосова, Г. Апанасенка, М. Борисенка, А. Хрипкової.

На думку дослідників у галузі фізичного виховання та спорту Ю. Верхошанського, В. Платонова, Л. Матвеева, фізичні якості – це окремі визначені сторони рухових можливостей людини або певні функціональні властивості організму відповідно до умов тієї чи іншої рухової діяльності.

На важливість виховання фізичних якостей у студентської молоді вказують І. Баруков, А. Коробов, Н. Махова та інші науковці. Акцентують свою увагу на необхідності урахування індивідуальних особливостей анатомо-фізіологічних завдатків студентів під час виховання фізичних якостей В. Акімова., Н. Турчина, Е. Черняєв.

До теперішнього часу ведуться суперечки про те, які якості визначають фізичну підготовленість людини. Найбільш відомі фахівці в галузі здорового способу життя (Г. Гілмор, А. Лідьяр, М. Амосов) пов'язують процес зміцнення здоров'я з розвитком витривалості. Саме в процесі розвитку цієї фізичної якості підвищуються функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, відповідальних за постачання організму кисню, розширюються резервні можливості печінки, нирок, збільшується капіляризація м'язів, покращується стійкість до несприятливих зрушень у внутрішньому середовищі організму та зовнішнього впливу.

На думку С. Присяжнюка головною якістю у формуванні здоров'я студентів є процес розвитку витривалості, оскільки саме ця якість забезпечує різнобічну адаптацію внутрішніх органів, розширення резерву серцево-судинної та дихальної систем, відповідальних за насичення тканин киснем. Ступінь розвитку витривалості свідчить про фізичне здоров'я, еквівалентом якого є фізичний стан людини.

Мета методичних рекомендацій – надання методичної допомоги студентам та викладачам фізичного виховання в організації та проведенні самостійних занять фізичним вихованням із використанням м'ячів.

МОДЕЛЬ №1

Завдання: поступове залучення в тренувальну роботу за допомогою загально підготовчих вправ швидкісного і силового характеру та заздалегідь гарно засвоєних вправ технічної підготовки – ударів по м'ячу ногою і головою, ударів по м'ячу у ціль.

Інвентар: футбольні м'ячі 10 штук.

Перша частина – 45 хвилин.

1. Ходьба, ходьба зі зміною темпу, з випадами, в напівприсіді, присіді, з переходом на біг – 3-4 хв.

Біг зі зміною темпу, з високим підніманням стегна, з закидом гомілки назад, по колу, по ламаній лінії, по «вісімці», з прискоренням, з обертанням та ривком, з відволікаючими рухами – 3 – 4 хв.

2. Вправи у русі:

А) мах правою ногою уперед – вгору, стрибок лівою. Теж саме – правою. По 8 – 10 разів;

Б) стрибки на двох ногах – кола руками вперед. Теж саме – кола руками назад. По 6 – 8 разів;

В) стрибки на правій нозі з махом лівою вперед і назад. Теж саме – на лівій нозі. По 8 – 10 разів;

Г) упор присів - упор лежачі – упор присів – стартовий ривок на 10 – 15 м.

Примітка. Переходи з упору присів до упору лежачи виконувати 5 – 6 разів підряд, а потім робити один стартовий ривок (1 – 2 серії);

Д) стрибки на обох ногах у групуванні – стартовий ривок на 10 – 15 м.

Примітка. 1. Намагатися торкнутися колінами до грудей. 2. Виконувати 8 – 10 стрибків, потім робити один стартовий ривок (1 – 2 серії). 3. Перерви між повторенням вправ у русі заповнювати ходьбою.

Ходьба; біг з поступовим уповільненням; ходьба; перебудування у колону по троє з одночасними розмиканнями на інтервал та дистанцію у 2 кроки.

3. Загально підготовчі вправи:

- А) вихідне положення сидячи руки в різні боки – «велосипед», 8 – 10 разів;
 - Б) в. п. теж саме - кола ногами у різні боки, 6 – 8 разів. У вправах А і Б ногами не торкатися підлоги;
 - В) згинання та розгинання рук в упорі лежачи, 10 -12 разів;
 - Г) руки за голову – швидко сісти без допомоги рук та зробити нахил уперед, ліктями намагатися торкнутися підлоги, 6 – 8 разів;
 - Д) в. п. лежачи на спині, руки за голову – підняти ноги та торкнутись ними підлоги за головою, 10 – 12 разів;
 - Є) лежачи в упорі – зігнути руки, відштовхнувшись від підлоги руками, плеснути у долоні, 6 – 8 разів.
- Біг з поступовим уповільненням темпу; ходьба.

4. Вправи з м'ячами.

Вправа 1. Гравці А та Б на відстані 8 – 10 метрів рухаються по колу. Гравець А знизу обома руками накидає м'яч гравцеві Б, який у стрибку по черзі лівою та правою ногою відбиває його у руки гравцеві А. Час виконання – 2 – 4 хв. Після 1 – 2 хв. Гравці змінюються місцями.

Вправа 2. Виконується як вправа 1, тільки гравець Б у стрибку направляє м'яч в руки гравцеві А ударом голови. Час виконання – 2 – 4 хв. Після 1 – 2 хв. Гравці змінюються місцями.

Вправа 3. Виконується як вправа 1, тільки гравець Б приймає м'яч на груди та, не опускаючи його на підлогу, по черзі лівою та правою ногою направляє в руки гравцеві А. Час виконання – 2 – 4 хв. Після 1 – 2 хв. Гравці змінюються місцями.

Вправа 4. Боротьба за м'яч в парах – 30 с.

Вправа 5. В парах – гравець А на відстані 12 – 15м робить передачу гравцеві Б, гравець Б в один дотик по черзі лівою та правою ногою дає відповідну передачу на гравця А. Обробивши м'яч, гравець А знову здійснює передачу і т. д. Час виконання – 5 хв. Після 2,5 хв. Гравці змінюються місцями.

Вправа 6. Виконується як вправа 5, але гравець Б відповідну передачу на гравця А виконує ударом голови. Час виконання – 5 хв. Після 2,5 хв. Гравці обмінюються місцями.

Вправа 7. Передача м'яча в парах в русі – поздовж – на хід партнеру – 2 – 3 хв.

Вправа 8. Передача м'яча за викликом партнера. Виконується 8 – 10 разів гравцями на одній половині двома – трьома м'ячами. Гравець А викликає гравця Б, після чого гравець А здійснює передачу гравцеві Б туди, куди запропонує гравець Б. Теж саме виконують інші гравці 5 – 6 хв.

Друга частина – 70 хв.

1. Удари по м'ячу ногою та головою:

А) гравець А виконує передачу на гравця Б та ривком відкривається у бік передачі на прийом м'яча. Гравець Б в один дотик грає у «стінку» з гравцем А та виконує удар у ціль. Виконавши вправу, гравці змінюються місцями 8 – 10 хв.;

Б) гравець А здійснює верхову передачу гравцеві Б, відкриваючись на прийом м'яча у бік передачі. Гравець Б ударом голови виконує передачу гравцеві А, який прийняв м'яч на груди та не опускає його на землю, виконує удар у ціль стопою з обертом на 180 градусів. Виконавши вправу, гравці А та Б змінюються місцями – 8 – 10 хв.;

В) гравець А виконує верхову передачу на гравця Б та ривком відкривається у бік передачі. Гравець Б робить передачу головою на гравця А. Гравець А в один дотик стопою виконує поперечну передачу на гравця Б, який з ходу здійснює удар у ціль. Виконавши вправу, гравці міняються місцями – 8 – 10 хв. ;

2. Ігрова вправа у квадраті 4х2. Час виконання – 10 -15 хв.

Перешикуння у колону по одному; ходьба

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та відновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

МОДЕЛЬ №2

Завдання: втягнення в тренувальну роботу за допомогою вправ на спритність та вправ технічної підготовки – ведення та ударів по м'ячу у ціль.

Інвентар: футбольні м'ячі – 16 штук; скакалка – 16 штук; бар'єри – 4 штуки; гімнастичні мати – 4 штуки; стійки для обведення – 4 штуки.

Перша частина – 40 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з маховими рухами ногами вперед-вгору, спиною вперед, у присіді, з переходом на повільний біг 2 – 3 хв.

2. Біг зі зміною темпу, боком приставними кроками, схрестними кроками, з поворотами на 360 градусів, з перестрибуванням через гімнастичні лави, бар'єри, з прискореннями, з поступовим уповільненням та переходом на ходьбу – 6 – 8 хв.

3. Вправи зі скакалкою:

- А) стрибки на обох ногах міжскокама з обертанням скакалки вперед – 2 хв.;
- Б) теж саме з обертанням скакалки назад – хв.;
- В) стрибки вперед на одній нозі, інша вперед, поперемінно з обертанням скакалки вперед – 2хв.;
- Г) біг з обертанням скакалки вперед – 2 хв.;
- Д) 4 стрибки на обох ногах – 4 стрибки поперемінно на правій та лівій нозі – біг з обертанням скакалки вперед – 2 хв.;

4. Вправи з м'ячами.

Вправа 1. Ведення м'яча – 1 – 2 хв.

Вправа 2. Ведення м'яча жонглюванням ногами – 1 – 2 хв.

Вправа 3. Ведення м'яча жонглюванням головою – 1 – 2 хв.

Вправа 4. В парах – на відстані 10 – 15м один від одного гравці

А і Б просувуються по колу з передачею м'яча в один дотик – 2 – 3 хв.

Вправа 5. Виконується як вправа 4, але передачу м'яча виконують головою.

Вправа 6. Ведення м'яча по колу з грою у «стінку» та ривком до м'яча – 5 – 6 хв.

Вправа 7. Передача м'яча в один дотик у трійках – 6 – 8 хв.

Примітка. У першій частині заняття воротарі 28 – 30 хв. розминаються самостійно по комплексу, 10 хв., що залишилися – індивідуально.

Друга частина – 75 хв.

1. Удари по м'ячу ногою та головою у поєднанні з елементами акробатики.

Вправи виконуються двома групами по 8 – 9 гравців в один та інший бік.

Вправа 1. Гравець А з розгону виконує перекид уперед, гравець Б знизу двома руками кидає м'яч вгору, гравець А виконує удар у ворота, потім гравці міняються місцями – 3 – 4 хв.

Вправа 2. Перекид вперед – перекид вперед стрибком через бар'єр – удар у ворота головою, у стрибку. Виконується як вправа 1 – 5 – 6 хв.

Вправа 3. З розгону перекид вперед – перекид вперед стрибком через бар'єр – перекид вперед та удар в ворота головою. Виконується як вправа 1 – 5 – 6 хв.

3. Біг зі зміною темпу; ходьба; перешикування – 2 хв.

4. Вправи з набивним м'ячем (1 – 3 кг):

А) стійка ноги нарізно, руки з м'ячем вгорі – нахили вперед з м'ячем вгору – нахили вперед з махом руками між ніг – 8 – 10 разів;

Б) теж саме, але підкинути м'яч угору та спіймати його – 8 – 10 разів;

В) стійка ноги нарізно, руки з м'ячем угорі – змінні пружинячі нахили у різні боки – 11 – 16 разів;

Г) теж саме, але перед нахилом у бік (ліворуч) зробити коло руками ліворуч та навпаки – 8 – 10 разів;

Д) стійка ноги нарізно, м'яч внизу – махи руками праворуч та ліворуч, у кінці махів підкинути м'яч вгору та спіймати його – 6 – 8 разів;

Е) стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми – штовхнути м'яч вгору та спіймати – 10 – 12 разів;

Ж) з положення присіду підстрибнути, підкинути м'яч та спіймати – 6 – 8 разів;

З) стійка ноги нарізно, м'яч вгорі – рухи по колу тулубом у різні боки – 10 – 12 разів;

И) Широка стійка ноги нарізно – вести м'яч по підлозі навколо ніг «вісіркою» - 10 – 12 разів;

К) теж саме – «вісімка» навколо ніг, не торкаючись м'ячем підлоги – 10 – 12 разів;

Л) стійка ноги нарізно – кинути м'яч через голову назад, спіймати його за спиною – кинути через голову вперед та піяти – 6 – 8 разів;

М) затиснути м'яч між стопами – стрибком підкинути його вперед – вгору та спіймати руками – 10 -12 разів.

Друга частина – 60 хв.

1. Ведення м'яча у вправах, сприяючих розвиненню швидкості. Гравці розташовуються один перед одним у шеренгах по двоє. Вправи виконуються одночасно вісьмома гравцями (по четверо з кожного боку). М'яч перед кожною парою гравців.

Вправа 1. Біг підтюпцем, ведення м'яча. За сигналом гравці з одного та іншого боку виконують біг підтюпцем назустріч один одному, на вихідні позиції вертаються з веденням м'яча. Теж саме повторюють 2 номера і т. д. – 2 рази.

Вправа 2. Біг з високим підніманням стегна та ведення м'яча жонглюванням ногами. Виконується як вправа 1 – 2 рази.

Вправа 3. Біг з закиданням п'ят та ведення м'яча жонглюванням головою. Виконується як вправа 1 – 2 рази.

Вправа 4. Стрибковий біг та ведення м'яча. Виконується як вправа 1 – 2 рази.

Вправа 5. Прискорення до м'ячів – ведення м'яча. Гравці з одного боку одночасно, назустріч одне одному, виконують прискорення до м'ячів, на вихідні позиції повертаються повільно з веденням м'яча. Теж саме виконують другі номери і т. д. – 2 рази.

Вправа 6. З високого старту ривок до м'ячів - ведення м'яча повільно. Виконується як вправа 5 – 2 рази.

Вправа 7. З високого старту ривок до м'ячів - ривок з веденням м'яча назад – ведення м'яча повільно – 1 раз.

Вправа 8. З низького старту ривок до м'ячів - ведення м'яча повільно. Виконується як вправа 5 – 2 рази.

Вправа 9. З низького старту – ривок до м'ячів – ривок з веденням м'яча назад – ведення м'яча повільно. Виконується як вправа 7 – 1 раз.

Вправа 10. За сигналом гравці з однієї та іншої сторони виконують ведення м'яча жонглюванням ногами на зустріч одне одному до других номерів. Теж саме виконують другі номери і т. д. – 2 – 3 рази.

Вправа 11. Ведення м'яча жонглюванням головою. Виконується як вправа 10 – 2 – 3 рази.

Вправа 12. Старт з положення в упорі лежачі – ривок до м'ячів – ведення м'яча повільно. Виконується як вправа 5 – 2 рази.

Вправа 13. Старт з положення в упорі лежачі – ривок до м'ячів – ривок з веденням м'яча назад – ведення м'яча повільно. Виконується як вправа 7 – 1 раз.

Вправа 14. Старт з положення сидячі - ривок до м'ячів - ривок з веденням м'яча повільно. Виконується як вправа 5 – 2 рази.

Вправа 15. Старт з положення сидячі - ривок до м'ячів - ривок з веденням м'яча назад – ведення м'яча повільно. Виконується як вправа 7 – 1 раз.

Вправа 16. Див. вправу 10 – 2 рази.

Вправа 17. Див. вправу 11 – 2 рази.

Вправа 18. Естафети:

А) з веденням м'яча;

Б) з веденням, передачею м'яча та ривком без м'яча;

В) з веденням, обвідкою, передачею м'яча та ривком без м'яча.

2. Гравці груп А та Б з м'ячами розташовуються за діагоналлю один проти одного та одночасно грають у «стінку» з тренером – ривком відкриваються до м'ячу та одразу виконують удари у ціль. Після виконання вправи гравці групи А стають на місце гравців Б, а гравці Б – на місце гравців А і т. д., продовжуючи виконувати вправу по колу, - 5 – 6 хв.

3. Перешикування у колону по одному; ходьба.

4. Ігрова вправа 4x2 – 8 – 10 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

МОДЕЛЬ № 4

Завдання: сприяти розвитку сили, швидкості, витривалості та спритності, усуваючи індивідуальні недоліки гравців.

І. Вправи, що сприяють розвитку сили

1. Стрибки:

А) стрибки на обох ногах з просуванням – вперед, назад, у різні боки;

Б) стрибки у довжину, висоту, глибину;

В) стрибок з 2 – 3 кроків розгону, поштовхом однієї ноги та імітація удару по м'ячу головою;

Г) стрибки на одній нозі з просуванням вперед – згинаючи ногу уперед, згинаючи ногу назад, прогнувшись;

Д) стрибки на одній та обох ногах з поворотом на 90 – 180 градусів;

Е) стрибки з підтягуванням стегон до грудей;

Ж) стрибок на одній нозі, імітуючи удар махом іншої ноги;

З) потрійний стрибок на обох ногах;

І) стрибок назад поштовхом обох ніг;

К) стрибки в присіді на місці, уперед, назад, у різні боки;

Л) стрибки через перешкоди – бар'єр, кінь, козел.

2. З набивними м'ячами:

А) м'яч за спиною – присідання, тулуб тримати прямо;

Б) лежачи на спині, м'яч між стопами – згинання та розгинання ніг у колінах;

3) стоячи спиною або боком до стінки, тримаючись за неї – рухи ногою всередину та вбік;

І) з вису на стінці – піднімання гирі у боки на прямих ногах. При зведенні ніг утримувати рух гир, не припускаючи при їхньому зіткненні сильного удару;

К) лежачи боком на гімнастичній лаві – піднімання й опускання гирі у бік. При опусканні гирі вперед триматися рукою за лаву.

5. Зі штангою:

А) стоячи на одній нозі – піднімання й опускання зігнутої ноги, утримуючи рукою диск на стегні;

Б) лежачи на животі на гімнастичній лаві, захвативши її руками – згинання ніг до кута 45 градусів та розгинання їх, затиснувши ступнями диск;

В) присідання зі штангою на плечах;

Г) лежачи на спині – згинання та розгинання ніг з обтяженням;

Д) присідання зі штангою;

Е) пружинячі присідання у випаді зі штангою;

Ж) ходьба, біг зі штангою на плечах.

6. На гімнастичній стінці:

А) присідання на обох ногах в упорі стоячи;

Б) присідання з партнером на плечах;

В) присідання на одній нозі. Зачепившись носком іншої за поперечину;

Г) теж саме спиною до стінки;

Д) теж саме боком до стінки.

7. Поодинокі вправи для розвитку сили м'язів тулуба:

А) в стійці на колінах. На рахунок «один» - нахил назад прямим тілом; на «два» - дістати підлогу потилицею; на «три» - сідаючи на п'яти, дістати підлогу лопатками;

Б) лежачи на спині, ноги нарізно – піднімання прямих ніг до кута 90 градусів та опускання у в. п. коловими або зигзагоподібними рухами - з зігнутими та витягнутими носками;

В) лежачи на спині, ноги нарізно – колові рухи прямими ногами в різні боки;

Г) сидячи, ноги нарізно під кутом 45 градусів – колові рухи прямими ногами;

Д) в положенні сидячи кутом, ноги нарізно, руки в різні боки - колові рухи прямими руками та ногами;

Е) пересування по колу – на руках, переступаючи на носках на місці; на носках, переступаючи на руках на місці;

Ж) стоячи - колові рухи тазом;

І) стоячи з відведенням ноги у бік на носок – нахили у бік відведеної ноги, при цьому не припускати нахилу вперед;

К) сидячи, ноги зігнуті – почергові оберти ніг до торкання стегнами підлоги;

Л) стоячи - у випаді вперед оберти тулуба з махами розслабленими руками в один та інший бік;

М) у стійці ноги нарізно – оберти тулуба з почерговим перенесенням важкості тіла на ногу, у бік якої виконується оберт, руки розслаблені.

8. Парні вправи:

А) почергові нахили вперед з підніманням партнера. А висить розслаблено.

Б) теж саме, але після нахилу вперед А піднімає ноги та опускає їх;

В) сідає та нахилиється вперед – повільно; ривком. Руки у різних положеннях. Лягає повільно, повертається у в. п. - з перервою та розслабленням м'язів; без перерви;

Г) теж саме, але у Б зігнуті ноги в колінах. Вправа ускладнюється залежно від висоти піднятих ніг Б. Б піднімає тулуб - повільно; ривком. Потім повільно лягає, повертається у в. п. – з перервою та розслабленням м'язів та без перерви;

Д) теж саме, що і вправа Г, але А утримує підняті прямі ноги Б під кутом 45 градусів;

Е) піднімання й опускання тулуба. Руки у різноманітних положеннях.

Ж) А, стоячи на колінах, спирається зусиллям Б, прагнучого повернути тулуб;

З) теж саме, але А стоїть у нахилі вперед, ноги нарізно;

І) теж саме, але А сидячи, ноги нарізно;

К) А – кола ногами з повільним підвищенням амплітуди;

Л) перетягування через лінію з хватом обома руками;

М) теж саме, але з хватом однією рукою;

Н) піднімання тулуба повільно; ривком. Повільне повернення у в. п. – з перервою та розслабленням м'язів; без перерви та розслаблення;

О) перетягування з опором у різноманітних хватах руками. Б тягне назад, А, чинячи опір, повільно дає себе перетягнути.

15. Біг стрибками – два невеликих підскоки, третій стрибок, вирівнявшись, вгору, потім 3- 4 кроки повільного бігу. Або підряд 4 – 8 високих стрибків з однієї ноги на іншу з переходом на ходьбу.
16. Біг з прискоренням.
17. Біг з поворотом та ривком.
18. Біг з різноманітних стартових положень.
19. Біг схресними та приставними кроками.
20. Біг спиною уперед з частими поворотами навколо своєї вісі.
21. Біг з відволікаючими рухами.

III. Вправи, що сприяють розвитку витривалості

1. Біг у середньому темпі на 500 – 2500м.
2. Кроси на 3 – 10км.
3. Біг змінної інтенсивності- 400м повільно – 200м швидко – 400м повільно – 100м швидко – 400м повільно – 200м швидко – 500м ходьба – 300м швидко – 100м повільно – 50м швидко – 100м повільно – 200 м швидко.
4. Повторне пробігання відрізків від 30 до 100м з максимальною швидкістю. Кількість повторів окремих вправ на одному занятті: біг на 30м – 10 – 12 разів; 60м – 8 - 10 разів; 100м – 6 – 8 разів. Частота серцевих скорочень перед початком пробігання відрізків: 30м – 125 – 130; 60м – 120 – 130; 100м – 120 – 135 ударів за хвилину. Інтервали відпочинку між відрізками, що пробігаються: 30м – 1,5 – 2 хв.; 60м – 2,5 – 3 хв.; 100м – 3 – 5хв.
5. Гра в баскетбол з помірною та субмаксимальною інтенсивністю.
6. Гра в гандбол з помірною та субмаксимальною інтенсивністю.
7. Ігрові вправи (3х3, 3х2, 4х2) з максимальною та субмаксимальною інтенсивністю.
8. Удар по м'ячу ногою на відстань – стартовий ривок – 10 – 12 разів.
9. Удар по м'ячу ногою на 30м – стартовий ривок – 10 – 12 разів.
10. Удар по м'ячу ногою на силу (35м) та точність (у квадрат 2х2м) – стартовий ривок – 8 – 10 разів.
11. Ведення м'яча 30м – гра у «стінку» - удар по воротах – 10 – 12 разів.
12. Біг 5х30 із положення сидячи – жонгливання м'ячем ногами та головою 1,5 – 2 хв. – послідовно без відпочинку 10 ударів у ворота з відстані 20м – передача м'яча у парах 1,5 – 2 хв. – ведення м'яча 5х30 з ударами по воротах.

IV. Вправи, що сприяють розвитку спритності

1. Перекати у групуванні вперед та назад.
2. Із основної стійки переكات назад у стійку на лопатках.
3. Із основної стійки через сід переكات назад у стійку на лопатках та назад у основну стійку.
4. Перекид вперед.
5. Перекид вперед – стрибок угору.
6. Серія перекидів вперед.
7. Перекид вперед з опорою однією рукою.
8. Довгий перекид вперед.
9. Перекид вперед стрибком.
10. З розгону стрибок – перекид.
11. Стрибок – перекид через бар'єр.
12. Перекид назад.
13. З розгону стрибок – перекид через бар'єр – піднятися та вдарити по м'ячу, підкинутому тренером, головою – перекид уперед.
14. Стрибок у глибину, стрибок – перекид, стартове прискорення.
15. Перекид уперед. Перекид назад, поворот на 180 градусів, стартовий ривок.
16. З розгону перекид уперед та стартовий ривок.
17. Стартовий ривок, стрибок – перекид через бар'єр, удар по м'ячу, підкинутому тренером, головою, стартовий ривок, перекид уперед, ведення м'яча з наступним ударом по воротах.

Примітки. 1. Направленість занять визначається індивідуальними недоліками в розвитку рухових якостей. 2. Дозування вправ визначається індивідуальними можливостями.

МОДЕЛЬ № 5

Завдання. 1. Техніко – тактична підготовка з акцентом на поновлення швидкості руху. 2. Поступове поновлення загальної витривалості.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обведення – 16 штук; прапорці – 16 штук.

Вправа 4. Виконується як вправа 1, але з схресною передачею – 1– 2хв.

Вправа 5. Виконується як вправа 2, але гравці А1 та Б1 після передачі їм м'яча в один дотик грають в «стінку» з гравцями А та Б, продовжують ведення м'яча та виконують теж саме, що й гравці А та Б і т. д. Гравці А та Б після гри у «стінку» стають на місце гравців А1 та Б1 – 3 хв.

Вправа 6. Коло радіусом 15м. Шість-сім гравців виконують передачі низом у один дотик з подальшим ривком у бік передачі зі зміною місць – 6 – 7 хв.

Вправа 7. Передача з подальшим ривком, прийом м'яча у русі, ведення, передачі і т. д. – 6 – 8 хв.

Друга частина – 40 хв.

1. Удар по м'ячу ногою та вихід на вільне місце:

А) див. заняття №1 – 5 – 10 хв.;

Б) гравець А виконує передачу гравцеві Б та відкривається для прийому м'яча у бік передачі. Гравець Б в один дотик виконує передачу головою на хід гравцеві А. Гравець А на ходу обробляє м'яч і виконує передачу на удар гравцеві Б, який з ходу виконує удар у ціль. Виконавши вправу, гравці А та Б міняються місцями – 8 – 10 хв.

2. Вихід із зали або площадки на крос на свіжому повітрі – 20 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг, вправи на зняття м'язової напруги та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

МОДЕЛЬ №6

Завдання 1. Сприяти розвитку швидкісних та силових здібностей. 2. Удосконалювати техніку ударів по м'ячеві ногою та головою.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 шт.; стійки для обведення – 4 шт.

Перша частина – 55 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з маховими рухами ногами вперед-вгору, з перекатом з п'ятки на носок, на рівних ногах, взявшись руками за гомілкостопний суглоб, напівсидячи, сидячі, ходьба. Біг з уповільненням темпу, ходьба; перешиккування – 4 – 5 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання.
Підбиття підсумків заняття.

МОДЕЛЬ №7

Завдання. 1. Удосконаливати техніку ведення та ударів по м'ячеві ногою. 2. Сприяти розвитку спритності.

Інвентар: футбольні м'ячі – 16 – 17 шт.; бар'єри для стрибків – 4шт.; гімнастичні мати – 4 шт.; стійки для обведення – 16 шт.

Перша частина – 30 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з випадками, напівприсіди, присіди; ходьба з переходом на біг – 3 – 4 хв.

2. Біг зі зміною темпу, з високим підніманням стегон, з закидом голілки назад, по дузі, по ламаній лінії, по «вісімці, з прискоренням, з поворотом та ривком, з відволікаючими діями; біг – 5 – 6 хв.

3. Розминка з м'ячами. Див. Заняття №2.

Друга частина – 70 хв.

1. Удари по м'ячу ногою та головою у сполученні з елементами акробатики. Див. заняття №2.

2. Передача м'яча, ведення, обведення, удари у ціль:

А) гравець А виконує передачу (по діагоналі) гравцеві Б та ривком стає на його місце. Гравець Б, прийнявши м'яч у русі, виконує ведення, обведення стійок та виконує удар у ціль. Після удару гравець Б стає на місце гравця А – 10 хв.

Б) гравець групи А виконує передачу на гравця групи Б та ривком стає на його місце. Гравець Б в один дотик грає у «стінку» з гравцем В (гравець в один дотик робить повздовжню передачу у бік воріт), виконує удар у ціль та стає у групу гравців А. теж саме робить гравець групи Г з гравцем групи В, відповідно міняючись місцями (рис. 8) – 10 хв.

3. Тенісбол. Двостороння гра – 20 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання.
Підбиття підсумків заняття.

МОДЕЛЬ № 8

Завдання: сприяти розвитку швидкісно – силових можливостей та спеціальної витривалості за допомогою техніко – тактичних вправ.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обведення – 16 штук; прапорці – 20 штук; бар'єри, гімнастичні лави; набивні м'ячі – 10 шт.

Перша частина – 20 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з маховими рухами ногою вперед-вгору, спиною вперед, напівприсіди, присіди, ходьба з переходом на повільний біг – 3 – 4 хв.

2. Біг зі зміною темпу, приставними кроками, схресними кроками, з поворотом на 360 градусів, з перестрибанням через гімнастичні лави та бар'єри, з прискореннями, з поступовим уповільненням та переходом на ходьбу – 5 – 6 хв.

3. Вправи у русі:

А) коло руками вперед, назад на кожен крок – 15 – 20 разів;

Б) руки вперед. На кожний крок – руки у боки долонями вгору – 10 – 12 разів;

В) на кожен крок – нахили вперед – 10 – 15 разів;

Г) теж саме з поворотом тулуба – 10 – 12 разів;

Д) ходьба напівприсіди – 20 – 30 м;

Е) ходьба присіди – 15 – 20 м;

Ж) три підскоки в присіди, один підскок у основній стійці – 10 – 15 разів;

З) біг, ходьба, перешикування – 1 хв.

Друга частина – 95 хв.

1. Вправи з набивними м'ячами (1-3 кг) у парах:

А) стоячи спиною один до одного – передача м'яча збоку по колу – 10 – 15 разів;

Б) теж саме, але передача м'яча по «вісімці» – 10 – 15 разів;

В) виконується як вправа А, тільки сидючи – 10 – 15 разів;

Г) стійка ноги нарізно, спиною один до одного – передача м'яча над головою та між ногами по колу – 10 – 15 разів;

Д) лежачи на спині, руки угорі, у одного партнера у руках м'яч – на рахунок «один» - перейти у положення сидючи, передати м'яч, на «два» - повернутися у в. п. – 8 – 10 разів;

Е) теж саме, але м'яч між стопами – переكات назад до торкання ногами підлоги за головою, переكات уперед, передача м'яча партнеру – 8 – 10 разів;

Ж) один партнер лежить на животі та тримає м'яч перед собою на витягнутих руках, іншою утримує на підлозі його ноги – перший піднімає м'яч вгору ривком та прогинається – 10 – 12 разів;

3) стоячи обличчям один до одного на відстані 8 – 10м – один штовхає м'яч (як штовхають ядро), іншою ловить та виконує теж саме – 10 – 15 разів.

Ходьба; біг; ходьба; перешикування.

2. Ведення м'яча у вправах, що сприяють розвитку швидкості (див. заняття № 3).

3. Ведення, обведення, гра у «стінку» та удари по м'ячу у ціль:

А) див. заняття № 3 – 10 – 12 хв.;

Б) гравець А виконує передачу гравцю Б, а сам залишається на місці. Гравець Б, обробивши м'яч, веде його, потім обводить п'ять стійок, розташованих уздовж бокової лінії, та виконує поперечну передачу гравцю А, ривком відкриваючись у бік передачі на протилежний фланг. Гравець А в один дотик виконує повздовжню передачу гравцю Б, а сам по діагоналі відкривається у бік воріт. Гравець Б, обробивши м'яч, веде його 10 – 15м та виконує передачу по діагоналі назад гравцю А, який з ходу б'є по воротах. Після виконання вправи гравці міняються місцями (рис. 9) – 10 – 12 хв.

В) гравець А виконує передачу на гравця Б та рухається у бік передачі. Гравець Б, прийняв м'яч, продовжує ведення назустріч гравцю А. Після схресної передачі гравець А, прийнявши м'яч, робить передачу на гравця В та стає у групу гравців Б. Гравець Б ривком переміщується на протилежний фланг. Гравець В в один дотик грає у «стінку» з гравцем Б, виконує удар у ціль та стає у групу гравців А, а гравець Б у групу гравців В і т. д. (рис. 10) - 10 – 12хв.

4. Грова вправа у квадраті 4x2 – 15 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

МОДЕЛЬ № 9

Завдання: сприяти розвитку загальної витривалості та швидкоісно – силових можливостей за допомогою техніко – тактичних вправ.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обведення – 11 штук; прапорці – 20 штук.

Перша частина – 45 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з випадами вперед, з випадами вперед -у бік, з маховими рухами ногами вперед-вгору, з відведенням рук у боки, зі зміною положення рук, з коловими рухами руками вперед-назад, напівприсіди, присіди; ходьба – 6 – 8 хв.

2. Біг з поступовим уповільненням, ходьба – 1 – 2 хв.

3. Загально-підготовчі вправи:

А) сидячи, руки в різні боки, ноги підняті над підлогою – «велосипед»;

Б) в. п. теж саме – кола ногами у різні боки – 8 – 10 разів;

В) в упорі лежачі – згинання та розгинання рук до кінця;

Г) лежачи на спині, руки за головою – швидко сісти без допомоги рук та зробити нахил вперед, намагаючись ліктями торкнутися підлоги – 6 – 8 разів;

Д) в упорі лежачи – зігнути руки, відштовхнувшись від підлоги руками і ногами, плеснути у долоні – 6 – 8 разів;

Е) лежачи на спині, руки за головою – підняти ноги та торкнутися підлоги за головою – 8 – 10 разів;

4. Розминка з м'ячами. Виконання вправ 1-7 (див. заняття № 5).

Примітка. Воротарі у першій частині заняття (25-30 хв.) розминаються комплексно.

Друга частина – 60 хв.

1. Ведення, передача м'яча та удари по ньому у ціль:

А) див. заняття № 7 – 10 – 12 хв.;

Б) чотири групи гравців розташовуються у такому порядку: А (з м'ячами) навпроти Г, Б (тільки перший з м'ячем) навпроти В. Одночасно починають ведення – гравець групи А у бік гравця Г, а гравець групи Б у бік гравця В.

Після схрестної передачі м'яча гравець Г виконує передачу у бік гравців групи Б та ривком стає останнім у групі Б, а гравець групи А, перш ніж стати останнім у групі Г, чекає передачі від гравця В.

Після схресної передачі гравець В грає у «стінку» з гравцем А, виконує удар у ціль та стає останнім у групі гравців А, а гравець б стає останнім у групі гравців В і т. д. Подальше виконання вправ виконується в момент прийому м'яча гравцем Б – 10 – 12 хв.;

В) гравець А робить передачу на гравця Б та рухається у бік передачі.

Гравець Б, прийнявши м'яч, продовжує ведення назустріч гравцю А. Після схресної передачі гравець А, прийнявши м'яч, робить передачу на гравця В та стає у групу гравців Б. Гравець Б ривком рухається на протилежний фланг.

Гравець В в один дотик грає у стінку з гравцем Б, виконує удар у ціль та стає у групу гравців А, а гравець Б – у групу гравців В і т. д. – 10 – 12 хв.

4. Ігрова вправа у квадраті 4х2 – 15 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

МОДЕЛЬ № 10

Завдання. 1. Сприяти розвитку швидкісних та силових можливостей. 2. Вдосконалювати техніку ударів по м'ячу ногою та головою.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обведення – 16 штук.

Перша частина – 50 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з випадками, напівприсіді, присіді, ходьба з переходом на повільний біг – 3 – 4 хв.

2. Біг; біг зі зміною темпу, з високим підніманням стегон, з закидом гомілки, стрибковий, з високим підійманням стегна та послідуочим ривком, стрибковий з послідуочим ривком, з поступовим уповільненням та переходом на ходьбу – 6 – 8 хв.

3. Стрибки на лівій та правій нозі. На обох ногах, згинаючи колінна до кінця, з підтягуванням стегон до грудей, у довжину на обох ногах, назад поштовхом обох ніг, назад поштовхом однієї ноги, потрійний назад поштовхом обох ніг, потрійний назад поштовхом однієї ноги, в присіді на місці, присіді вперед, сидячи у бік, вгору поштовхом однієї та обома ногами; ходьба – 6 – 8 хв.

4. Розминка з м'ячами. Опис вправ 1-7 (див. заняття № 1).

Примітка. Воротарі у першій частині заняття (25-30 хв.) розминаються комплексно.

Друга частина – 1г. 10 хв.

1. Удари по м'ячу ногою і головою:

А) жонглювання м'ячем головою – 5 – 6 хв.;

Б) передача м'яча головою в один та два дотики – 5 – 6 хв.;

В) вправи виконуються у трійцях. Один з гравців групи А виконує передачу на 10 – 15м гравцеві Б та ривком стає на його місце. Гравець Б робить передачу другому гравцю А в один дотик та стає на його місце і т. д – 5 – 6 хв.;

Г) гравець А здійснює передачу верхом гравцю Б та відкривається на прийом м'яча у бік передачі. Гравець Б головою виконує передачу на гравця А, який в один дотик головою виконує передачу на хід гравцю Б. Гравець Б з ходу виконує удар головою у ціль. Виконавши вправу, гравці міняються місцями;

Д) див. заняття № 5 – 8 – 10 хв.;

Е) перешикування у колону по одному; ходьба. Ігрова вправа 4x4 – 20 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

МОДЕЛЬ № 11

Завдання. 1. Сприяти розвитку спритності. 2. Вдосконалювати техніку ведення м'яча та ударів по ньому ногою.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 шт.; бар'єри для стрибків – 4 шт.; гімнастичні мати – 4 шт.; скакалки – 10 шт.

Перша частина – 25 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з маховими рухами ногами вперед-вгору, з перекатом з п'ятки на носок, узявшись руками за гомілкостопний суглоб, напівприсіди, присіди, ходьба з переходом на біг – 5 – 6 хв.;

2. Біг зі зміною темпу, по дузі, по ламаній лінії, по «вісімці», з перестрибуванням через перешкоди – гімнастичні лави, бар'єри, з поворотом на 360 градусів, з відволікаючими діями, з прискоренням, ривком, біг з переходом на ходьбу – 6 – 8 хв.

3. Вправи зі скакалкою:

А) стрибки на двох ногах з міжскокама з обертанням скакалки вперед – 2 – 3 хв.;

Б) теж саме з обертанням назад – 2 – 3 хв.;

Г) біг у середньому темпі з обертанням скакалки вперед – 2 – 3 хв.;

Д) 4 стрибки на двох ногах; 4 стрибка позмінно на правій та лівій нозі – біг з обертанням скакалки вперед – 2 – 3 хв.;

Друга частина – 80 хв.

1. Удари по м'ячу ногою і головою в поєднанні з елементами акробатики. Виконання вправ 1-7 (див. заняття № 2).

2. Ведення, передачі та удари по м'ячу у ціль:

А) гравець А верхом виконує передачу на воротаря та рухатися у бік передачі. Воротар ловить м'яч та низом кидає його на зустріч гравцю А, який б'є по воротах – 8 - 10 хв.

3. Гра у квадраті 5х2 (двома м'ячами) – 15 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

МОДЕЛЬ № 12

Завдання: сприяти розвитку швидкоісно – силових можливостей та спеціальної витривалості за допомогою техніко – тактичних вправ.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обведення – 16 штук; прапорці – 20 штук; набивні м'ячі – 10 шт.

Перша частина – 25 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з відведенням рук у різні боки, зі зміною положення рук, з коловими рухами руками назад – вперед, з нахилом тулуба вперед-назад, з поворотом тулуба, з випадками, ходьба з переходом на біг.

2. Біг; біг зі зміною темпу, з високим підніманням стегон, з закидом гомілки, стрибковий, з прискоренням, ривком.

3. Вправи у русі:

А) мах правою ногою вперед-вгору – стрибок на лівій. Теж саме лівою – 10 – 12 разів;

Б) стрибки на двох ногах, кола руками перед. Теж саме – кола руками назад – 8 – 10 разів.

Друга частина – 90 хв.

1. Вправи з набивними м'ячами (1-3 кг) у парах:

А) стійка ноги нарізно, обличчям один до одного – поштовх м'яча від грудей – 6 – 8 разів;

Б) теж саме, але м'яч зупинити груддю, спіймати – 6 – 8 разів;

Г) стійка ноги нарізно, боком – поштовх м'яча від грудей однією рукою (як штовхання ядра) – 8 – 10 разів;

Д) стійка ноги нарізно, правим боком – кинути м'яч у бік двома руками – 8 – 10 разів;

Е) стійка ноги нарізно, обличчям один до одного у нахилі, м'яч у руках між ногами - кидки м'яча низу-вгору, вирівнюючись – 8 – 10 разів;

Ж) м'яч затиснутий між стопами - кидок м'яча ногами вперед-вгору – 8 – 10 разів;

2. Виконання вправ 1-18 (див. заняття № 3).

3. Передачі та удари по м'ячу у ціль:

А) гравець А робить передачу гравцю Б, а сам ривком відкривається для прийому м'яча від гравця Б на протилежний фланг. Гравець Б в один дотик виконує повздовжню передачу на хід гравцю А. Гравець А, обробивши м'яч, виконує ведення та виконує передачу назад. Гравець Б, відкриваючись на передачу гравцеві А, виконує удар у ціль.

Після виконання вправи гравці міняються місцями – 10 хв.;

Б) гравець А виконує передачу гравцю Б, а сам відкривається у бік передачі. Гравець Б в один дотик грає у «стінку» з гравцем А, який спрямовується у бік прийому м'яча гравцем Б, виконуючи функцію центрального захисника. Гравець Б, обробивши м'яч, обводить гравця А, здійснює удар у ціль та стає на місце гравця А.

Після того, як обвели гравця А, він розвертається та прямує на поперечну передачу Т (другим м'ячем), виконує удар головою у ціль та стає на місце гравця Б і т. д. – 10 хв.

4. Баскетбол. Двостороння гра – 10 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

Список використаної літератури

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура. Учебник. М.: Флинта, 2009. - 424 с.
2. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности. Учебное пособие. М.: Флинта, 2011. - 108 с.
3. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник. Под редакцией: Маргазин В. А. Семенова О. Н. СПб: СпецЛит, 2010. - 192 с.
4. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. - Луцьк: 2004.-284с.
5. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоров'я, 2007. - 160 с.
6. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. - Львів: 2010.
7. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К.: ІЗМН, 2000. - 270.
8. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебно-практическое пособие. М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с.
9. Купчинов Р. И. Физическое воспитание. Учебное пособие. Минск: ТетраСистемс, 2012. - 350 с.
10. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця: 2011, част. I. - 123 с.
11. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. - М.: Профиздат, 2008.-256с.
12. Масова фізична культура у вузі: Навчальний посібник. И.Г. Бердников, А.В. Спецвидання. К.: Спорт, 2009.
13. Муравов Й.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - К.: Здоровье, 2001. - 272 с.
14. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. - К.: Вища школа, 2007. - 192 с.
15. Онучин Н.А. Закаливание. Массаж. Гимнастика/ Н.А. Онучин. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. — 158 с.
16. Правила здорового питания. Г. С. Выдревич. Под издательство: Эксмо, 2007.
17. Руководство по спортивной медицине Под редакцией: Маргазин В. А. СПб: СпецЛит, 2012. - 488с.

18. Рибкєвський А.Г. Організація навчально-тренувального процесу студентів в групах спортивного вдосконалення: Навчальний посібник. - Донецьк: 2003. - 160 с.
19. Сальников А. Н. Фізическа культура. Конспект лекцій. Навчальний посібник. М.: Приор-издат, 2009. - 124 с.
20. Теорія і методика фізического виховання і розвитку дитини. Практическа підготовка студентів .Під редакцією: Козлова С. А. М.: ВЛАДОС, 2008. - 272 с.
21. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. I. - Луцьк,2010 - 178 с.
22. Фізическа культура. Навчально-методический комплекс (для студентів економіческих спеціальностей).М.: Евразийский відкритий інститут, 2011. - 344 с.
23. Фізическа культура і фізическа підготовка. Навчальний посібник Бочкарева С. И. Кокоулина О. П. Копылова Н. Е. Митина Н. Ф. Ростеванов А. Г.
24. Фіскалов В. Д. Спорт і система підготовки спортсменів. Навчальний посібник. М.: Советский спорт, 2010. - 196с.
25. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. — К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізического виховання і спорту: Навчальний посібник для студ.виш.навч.закладів-М.: Академія, 2001.
27. Чермен К.Д. Теорія і методика фізическої культури: опорні схеми: навчальний посібник. -М.: Радянський спорт, 2005.
28. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізического виховання. - Львів: ЛОНМІО, 2008. - 220 с.
29. Шулятьєв В. М. Фізическа культура. Курс лекцій. М.: Росийський університет дружби народів, 2009. - 280 с.
30. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і спортивна підготовка студентів вузів: Навч.посібник.Профвідання, 2007.
31. Яковлев Б.В. Основи спортивної психології. Навчальний посібник М.: Советский спорт, 2010. - 208

Навчальне електронне видання
комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимах

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІЗ ВИКОРИСТАННЯ М'ЯЧІВ ДЛЯ
ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОЇ ТА ПІДГОТОВЧОЇ
МЕДИЧНИХ ГРУП**

Методичні рекомендації
для студентів та викладачів

Укладачі:
ПЛЯШЕШНИК Анатолій Миколайович
РУСАНОВ Микола Влаиславович

Відповідальний за випуск зав. кафедри фіз. виховання та спорту,
доц. А.М. Пляшешник

План 2019 р., поз. 131

Підп. до друку 28.12.2019 р. Один електронний оптичний диск
(CD-ROM); супровідна документація. Об'єм даних 267Кб.

Видавець і виготовник

Харківський державний університет харчування та торгівлі
вул. Клочківська, 333, Харків, 61051
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 4417 від 10.10.2012 р.