

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ
ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

Букорос Н.М.

Фізичне виховання

*Навчально-методичний посібник
до програми підготовки здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня*

Чернівці, 2024

УДК 796:378.147

Рекомендовано до друку рішенням кафедри загальнотеоретичної юриспруденції та прав людини Чернівецького навчально-наукового юридичного інституту Національного університету «Одеська юридична академія»
Протокол № 5 від 20.11.2024 року

Рекомендовано до друку

Навчально-методичною радою Чернівецького навчально-наукового юридичного інституту Національного університету «Одеська юридична академія»,
Протокол № 4 від 28 листопада 2024 р.

Рецензенти:

Яцнюк М.Ю. канд. наук з фізик. Вих.. і спорту, доцент, доцент кафедри терапії, реабілітації та здоров'я збережувальних технологій Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Палагнюк Т. - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Автор:

Букорос Н.М. - м.с., викладач вищої категорії Чернівецького фахового коледжу КУІВтП, асистент кафедри загальнотеоретичної юриспруденції та прав людини Чернівецького навчально-наукового юридичного інституту Національного університету «Одеська юридична академія».

Фізичне виховання: Навчально-методичний посібник до програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня / Букорос Н.М. Чернівці, 2024. 86 с.

Навчальний посібник підготовлено відповідно до програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для закладів вищої освіти. У ньому на основі сучасних наукових досліджень, педагогічних методик і практичного досвіду викладання викладено основні положення теорії та методики фізичного виховання студентської молоді.

Матеріал систематизовано за тематичними модулями, що охоплюють теоретичні засади фізичного виховання, організацію навчального процесу, методи і форми проведення занять, принципи побудови тренувального навантаження, питання валеології, контролю фізичної підготовленості, а також особливості роботи з різними категоріями студентів.

Посібник відзначається структурованістю, логічністю викладу й орієнтацією на практичне застосування знань у педагогічній діяльності.

Видання адресоване студентам закладів вищої освіти, викладачам фізичного виховання, тренерам, методистам, а також усім, хто цікавиться проблемами фізичної культури та здорового способу життя.

©Чернівецький навчально-науковий
юридичний інститут Національного
університету «Одеська юридична академія»,
2024

© Букорос Н.М., 2024

ЗМІСТ

Пояснювальна записка

Тематичний виклад навчальної дисципліни

Види практичних завдань

Завдання для самостійної роботи

Залікові вимоги до тем

Список рекомендованих джерел

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчально-методичний посібник до програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за навчальною дисципліною «Фізичне виховання» розроблений з метою формування у студентів стійкої мотивації до занять фізичною культурою, оволодіння знаннями та вміннями щодо організації особистої рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я, а також формування життєво важливих компетентностей у сфері фізичної культури і спорту.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою цілісного формування особистості здобувача вищої освіти. У процесі систематичних занять з фізичного виховання реалізується комплексна мета: гармонійний фізичний розвиток, психоемоційна стабільність, виховання дисципліни, відповідальності, волевих якостей і формування здорового способу життя.

Зміст навчально-методичного посібника відповідає вимогам освітніх стандартів вищої освіти, базується на сучасних науково-методичних підходах до організації рухової активності молоді та спрямований на формування таких ключових результатів навчання:

- розуміння значення фізичної культури і спорту в особистому та професійному розвитку;
- здатність підтримувати достатній рівень фізичної підготовленості;
- здатність самостійно планувати індивідуальну рухову активність;
- знання правил і норм техніки безпеки під час занять фізичними вправами та видами спорту;

— оволодіння технікою базових рухових дій у різних видах фізичної активності (аеробіка, фітнес, ігрові види спорту тощо);

— здатність ефективно взаємодіяти у колективі, дотримуючись спортивної етики.

У посібнику представлено теоретичні відомості, практичні рекомендації, методiku виконання вправ, завдання для самоконтролю та самостійної роботи, що робить його ефективним інструментом як для викладачів, так і для студентів. Матеріал структуровано відповідно до тематичного плану дисципліни й охоплює основні напрямки фізичного виховання: загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, ігрові види спорту, оздоровчі системи, техніку безпеки та теоретичні основи фізичної культури.

У сучасний період інформатизації всіх сфер людської діяльності висувають підвищені вимоги до рівня професійної компетентності випускників закладів вищої освіти, здатних до неперервного самостійного професійного росту. Ці чинники стали підґрунтям для зміни освітньої парадигми вищої фізкультурної освіти і переорієнтації від кваліфікаційного до компетентнісного підходів й професійної підготовки майбутніх фахівців.

Дисципліна «Фізичне виховання» є засобом глибокого та всебічного впливу на здобувача, формує та вдосконалює рухові здібності, вміння та навички з різних видів спорту; розвиває такі психофізичні якості як швидкість, спритність, сила, гнучкість, формує стійку мотивацію до систематичних занять фізичними вправами спортивної та оздоровчої спрямованості.

Предметом вивчення освітнього компоненту «Фізичне виховання» є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами. Одним з шляхів покращення рівня здоров'я є оздоровча фізична культура, як складова частина системи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в Україні.

На сучасному етапі у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження у практику інноваційних технологій з метою покращення, досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини, згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями.

Здобуття здобувачем вищої освіти навичок фізичної культури, які стануть корисними при формуванні здатності працювати в команді, допоможуть навчатися та опановувати сучасні знання, дадуть можливість використовувати різні види та форми рухової активності в активному відпочинку, сприятимуть до мотивованого ведення здорового способу життя..

Посібник сприятиме підвищенню якості навчального процесу, створенню умов для реалізації індивідуальних освітніх траєкторій студентів, розвитку фізичної і соціальної активності, а також підготовці здобувачів вищої освіти до життя і діяльності в умовах зростаючих вимог до здоров'я, працездатності, психоемоційної стабільності і професійної мобільності.

Рекомендовано для використання у навчальному процесі здобувачів вищої освіти, викладачів закладів вищої освіти, методистів і тренерів з фізичної культури.

3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	ФІТНЕС
1.	Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу.
2.	Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.
3.	Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки.
4.	Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.
5.	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами.
6.	Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
	ВОЛЕЙБОЛ
7.	Техніка безпеки.
8.	Техніка переміщень, поворотів, зупинок.
9.	Техніка передач обома руками знизу.
10.	Техніка нижньої прямої подачі.
11.	Тактика перших і других передач.
12.	Двостороння гра.
13.	Техніка передач, подач, ударів.
14.	Техніка стійок та переміщень. Двостороння гра. СФП.
	БАСКЕТБОЛ
15.	Техніка передачі м'яча двома руками від грудей.
16.	Техніка передачі рукою від плеча.
17.	Техніка ведення м'яча. Спеціальна фізична підготовка.
18.	Двостороння гра.
19.	Техніка передачі двома руками зверху.

20.	Техніка передачі від грудей.
21.	Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. Спеціальна фізична підготовка.
ФУТБОЛ	
22.	Техніка ведення м'яча носком.
23.	Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні.
24.	Техніка зупинки м'яча стопою.
25.	Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
26.	Зупинка м'яча серединою підйому.
27.	Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні.
28.	Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.

ТЕМАТИЧНИЙ ВИКЛАД ЗМІСТУ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ТЕМА 1. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРМІНОЛОГІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІТНЕСУ

Поняття термінології у фітнесі. Визначення фітнес-термінів та їх значення у контексті занять фізичною культурою. Мета та значення застосування єдиної термінологічної бази для розуміння інструкцій, техніки виконання вправ та забезпечення безпеки під час занять.

Класифікація термінів: анатомічні, фізіологічні, технічні, інструктивні та англомовні запозичення. Приклади найпоширеніших термінів, що використовуються у фітнесі: «ворм-ап», «кардіо», «стретчинг», «фітбол», «планка», «аеробіка», «скручування», «пульс», «базове навантаження», «профіль заняття», «відновлення», «пульсова зона» тощо.

Особливості вживання іншомовних (переважно англомовних) термінів у практиці фітнесу. Адаптація термінів у навчальному процесі. Вимоги до зрозумілості термінології для різних вікових та освітніх груп. Використання фітнес-лексики у візуальних інструкціях, схемах та усних поясненнях.

Правильне застосування термінів для запобігання непорозумінням під час занять. Юридичний та етичний аспект: обов'язок інструктора надавати чіткі пояснення термінів, особливо під час проведення занять з невідготовленими групами.

Роль термінології в організації безпечного тренувального процесу. Підвищення ефективності спілкування між тренером і учасниками. Формування термінологічної грамотності студентів.

ТЕМА 2. ОЗНАЙОМЛЕННЯ ЗІ СПЕЦИФІКОЮ ВПРАВ З ФІТНЕСУ

Поняття фітнес-вправ. Класифікація фітнес-вправ за видами фізичних навантажень: аеробні, анаеробні, силові, функціональні, на гнучкість, координацію та витривалість. Специфіка кожної групи вправ та їх вплив на організм людини.

Розвиток основних фізичних якостей за допомогою фітнес-вправ. Врахування індивідуальних особливостей організму під час підбору вправ: рівень підготовки, вік, стать, наявність медичних протипоказань. Принципи побудови тренувального процесу.

Загальна структура комплексу фітнес-вправ: розминка, основна частина, заминка. Визначення мети кожного етапу. Роль правильної техніки виконання для досягнення бажаного ефекту та профілактики травм.

Підбір вправ залежно від цілей заняття: зниження маси тіла, корекція постави, зміцнення м'язів, покращення роботи серцево-судинної системи, реабілітація після травм. Специфіка занять у фітнес-залі, на відкритому повітрі, в домашніх умовах.

Правила безпеки при виконанні фітнес-вправ. Значення попереднього інструктажу, коректної демонстрації рухів та забезпечення належного середовища для тренування. Юридичні та етичні аспекти організації занять: персональна відповідальність учасників, обов'язки інструктора, фіксація медичних допусків.

Роль фітнес-вправ у підтримці здоров'я та профілактиці гіподинамії. Формування в учасників занять свідомого ставлення до фізичної активності.

ТЕМА 3. ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ КРОКІВ КЛАСИЧНОЇ АЕРОБІКИ

Поняття класичної аеробіки. Історія виникнення та розвиток аеробіки як напрямку фітнесу. Значення базових кроків у побудові тренувального заняття. Роль аеробіки у

зміцненні серцево-судинної системи, розвитку витривалості, координації та ритму.

Класифікація базових кроків: **march step, step-touch, grapevine, V-step, knee lift, kick, hamstring curl, mambo step** тощо. Характеристика кожного з кроків, техніка їх виконання, початкове положення, положення рук і ніг, дихання.

Формування моторних навичок і відчуття ритму під музичний супровід. Виконання кроків у різному темпі: від простого до складного. Створення зв'язок з базових елементів. Вплив правильного поєднання рухів на ефективність заняття та безпеку.

Поширені помилки під час виконання базових кроків та способи їх усунення. Корекція техніки інструктором. Важливість поступовості та доступності матеріалу для різних рівнів фізичної підготовки учасників.

Правила безпечного виконання кроків. Підбір відповідного взуття та одягу. Вимоги до покриття поверхні для тренування. Значення інструктажу з техніки безпеки перед заняттям.

Юридичні аспекти організації занять з аеробіки: письмова згода учасників, облік наявності медичних протипоказань, відповідальність інструктора за правильність пояснення та демонстрації вправ.

Класична аеробіка як засіб покращення здоров'я, настрою, працездатності та формування культури рухової активності.

ТЕМА 4. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З БАЗОВОЇ АЕРОБІКИ

Зміст поняття «тренувальна програма». Цілі та завдання базової аеробіки як напряму оздоровчого фітнесу. Значення планомірної організації занять для досягнення

позитивних фізіологічних, психоемоційних та соціальних результатів.

Структура тренувального заняття з аеробіки: розминка (warm-up), основна частина (аеробне навантаження), заключна частина (заминка, stretching, дихальні вправи). Методика побудови кожного етапу з урахуванням рівня фізичної підготовки учасників. Тривалість та інтенсивність кожного з етапів.

Принципи побудови тренувальної програми: поступовість, систематичність, варіативність, безперервність, адаптивність. Основи підбору музичного супроводу: темп, ритм, динаміка. Формування комбінацій з базових кроків. Принципи чергування навантаження та відпочинку.

Врахування індивідуальних особливостей: вік, стать, стан здоров'я, рівень підготовленості. Роль зворотного зв'язку між інструктором і групою. Мотивація учасників до активної участі та самоконтролю під час тренування.

Безпекові вимоги до організації заняття: умови приміщення, якість покриття, наявність питної води, перша допомога. Інструктор як організатор тренувального процесу: його обов'язки, професійні якості, модель поведінки.

Юридичні аспекти організації програми: документація на заняття (списки, інструктажі, медичні допуски), дотримання норм охорони праці та захисту здоров'я учасників. Відповідальність за порушення вимог безпеки.

Базова аеробіка як ефективний засіб загальної фізичної підготовки, профілактики захворювань, зниження рівня стресу та покращення якості життя.

ТЕМА 5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ З ФІТБОЛАМИ

Поняття оздоровчого фітнесу з фітболами. Історія застосування фітболів у фізичній культурі та реабілітації. Особливості використання великого м'яча (фітболу) як ефективного тренажера для розвитку гнучкості, рівноваги, стабілізації м'язів тулуба.

Мета і завдання занять з фітболами. Показання та протипоказання до занять. Цільові групи: початківці, особи із захворюваннями опорно-рухового апарату, вагітні жінки, діти, люди з малорухливим способом життя.

Методика організації заняття: структурні етапи - розминка, основна частина, заключна частина. Види вправ із фітболом: на розтяжку, укріплення м'язів спини та живота, покращення постави, дихальні вправи. Вимоги до правильного підбору розміру м'яча відповідно до зросту учасника.

Особливості методичного супроводу: пояснення та демонстрація вправ, контроль техніки виконання, коригування помилок. Використання музичного супроводу. Адаптація комплексу під рівень підготовленості.

Правила безпеки під час занять з фітболами: перевірка стану інвентарю, організація простору (відстань між учасниками), дозування навантаження. Умови проведення занять у залі, на відкритому повітрі та в домашніх умовах.

Юридичні аспекти проведення оздоровчих занять: необхідність медичних допусків, облік відвідування, інструктаж з техніки безпеки. Відповідальність інструктора за життя і здоров'я учасників. Необхідність надання згоди на участь у тренуваннях.

Фітбол як ефективний засіб профілактики гіподинамії, покращення психоемоційного стану та підтримання фізичної активності в умовах сучасного способу життя.

ТЕМА 6. ВИВЧЕННЯ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З ФІТНЕСУ

Значення комплексного підходу до організації фітнес-занять. Поняття комплексу вправ: логічно побудована послідовність фізичних дій, спрямована на досягнення певної оздоровчої мети. Роль правильно складеного комплексу у покращенні фізичного стану, профілактиці захворювань та зниженні рівня стресу.

Класифікація фітнес-комплексів: за спрямованістю (оздоровчі, зміцнюючі, коригувальні, відновлювальні), за видом вправ (силові, аеробні, функціональні, на гнучкість), за рівнем складності (початковий, середній, просунутий). Врахування індивідуальних особливостей учасників під час добору комплексу.

Структура комплексу: розминка (5–10 хв), основна частина (20–30 хв), заминка (5–10 хв). Види вправ, які доцільно включати до кожного етапу. Принципи побудови комплексу: поступовість, різноманітність, безперервність, дозованість, чергування навантаження.

Оцінювання ефективності фітнес-комплексів. Критерії оцінки: самопочуття після заняття, зменшення втоми, покращення гнучкості, витривалості, настрою. Самоконтроль під час виконання: відчуття м'язового тону, дихання, частота серцевих скорочень.

Безпека під час виконання комплексів вправ: техніка виконання, попередній інструктаж, адекватність навантаження. Підбір відповідного інвентарю, одягу та взуття. Особливості роботи в парах або групах.

Юридичні аспекти: необхідність ознайомлення учасників з умовами безпечного виконання вправ, фіксація відмови від претензій у разі самостійного виконання комплексу вдома, відповідальність за недотримання техніки безпеки.

Роль фітнес-комплексів у формуванні культури здоров'я, розвитку рухової активності та мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

ВОЛЕЙБОЛ

ТЕМА 7. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ У ВОЛЕЙБОЛІ

Значення техніки безпеки у процесі навчально-тренувальних занять з волейболу. Основні чинники травматизму під час гри: зіткнення гравців, падіння, неправильне приземлення після стрибків, зісковзування, удари м'ячем у вразливі ділянки тіла.

Загальні вимоги до організації безпечного навчального процесу: справність інвентарю (м'яча, сітки, стійок), якість покриття майданчика, освітлення, вентиляція, вільний простір для переміщення. Необхідність огляду майданчика перед початком заняття.

Правила безпечної поведінки під час гри: заборона грубих прийомів, дотримання дистанції, виконання дій лише після сигналу викладача. Особливості техніки безпечного падіння та приземлення. Застосування правильної розминки для підготовки опорно-рухового апарату.

Обов'язковість дотримання форми одягу та взуття, що відповідають умовам заняття. Використання захисних елементів (наколінників, налокітників) за потреби. Дотримання режиму навантажень відповідно до віку, статі та фізичного стану.

Алгоритм дій у разі травмування: надання першої домедичної допомоги, повідомлення викладача, фіксація випадку у відповідному журналі. Роль викладача у запобіганні травмам та нещасним випадкам. Проведення вступного і поточного інструктажу з техніки безпеки.

Юридична відповідальність викладача та адміністрації за порушення вимог охорони праці.

Необхідність оформлення медичних допусків студентів до занять з фізичної культури. Письмова згода на участь у спортивних заходах.

Формування у студентів свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки інших учасників гри. Виховання культури поведінки на спортивному майданчику.

ТЕМА 8. ТЕХНІКА ПЕРЕМІЩЕНЬ, ПОВОРОТІВ, ЗУПИНОК У ВОЛЕЙБОЛІ

Значення правильної техніки пересування у волейболі. Основні завдання: швидке переміщення до м'яча, збереження рівноваги, підготовка до прийому або виконання ігрової дії. Роль координації та реакції у забезпеченні ефективності гри.

Класифікація переміщень: фронтальні, бокові, діагональні, у зворотному напрямку. Способи пересування: приставний крок, кросовий крок, біг дрібним кроком. Послідовність навчання та вдосконалення навичок переміщень на майданчику.

Поняття поворотів у волейболі. Види поворотів: поворот на носках, п'ятах, на одному місці. Роль поворотів у переходах між елементами гри - прийом, передача, блокування. Розвиток просторової орієнтації та швидкості реакції.

Техніка зупинок: одночасна і послідовна зупинка. Їх використання для зміни напрямку руху або підготовки до прийому м'яча. Розвиток здатності зберігати рівновагу під час різкої зміни руху.

Типові помилки під час виконання переміщень і зупинок: втрата рівноваги, неправильне положення корпусу, запізнення у зміні положення. Вправи для корекції техніки пересування і підвищення рухової ефективності.

Правила безпеки під час переміщень: недопущення зіткнень, правильне розташування гравців, контроль за станом покриття майданчика. Значення вправ на зміцнення зв'язок і суглобів для зменшення ризику травм.

Юридичні аспекти організації занять: відповідальність викладача за організацію простору, проведення інструктажу, контроль за дотриманням техніки виконання вправ. Оформлення документації у разі нещасного випадку.

Техніка переміщень і поворотів як основа всіх ігрових дій у волейболі. Роль систематичного тренування у формуванні стабільної рухової навички.

ТЕМА 9. ТЕХНІКА ПЕРЕДАЧІ ОБОМА РУКАМИ ЗНИЗУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Передача м'яча обома руками знизу - один із базових технічних елементів волейболу, що використовується для прийому подачі або атакуючого удару суперника. Важливість цього елемента полягає у здатності забезпечити надійний перший дотик та підготувати м'яч для подальшої передачі.

Вихідне положення гравця: ноги зігнуті в колінах, корпус злегка нахилений уперед, руки витягнуті вперед і з'єднані внизу перед собою. Варіанти з'єднання рук: «замок», «долоня в долоню» або «кулак у долоні». Положення передпліч - утворення рівної площини для відбивання м'яча.

Механіка виконання: рух в основному виконується за рахунок випрямлення ніг та легкого підйому корпусу, без замаху руками. Ударна частина - середина передпліч. Важливе значення має правильна координація рухів і збереження рівноваги.

Типові помилки: удари м'ячем у долоні, «розрив» рук під час контакту, надмірна амплітуда рук, відсутність згинання в колінах. Наслідки помилок: втрата контролю

над м'ячем, зниження точності, підвищений ризик травм зап'ястків та пальців.

Навчальні вправи для оволодіння технікою: передача м'яча в парах з фіксованої позиції, прийом м'яча після підкидання, передача м'яча в русі. Застосування цієї техніки у двосторонній грі та під час навчальних змагань.

Правила безпеки: контроль за дистанцією між партнерами під час передачі, уникнення зіткнень, обов'язкове розігрівання перед початком заняття. Значення правильної техніки для профілактики перенавантаження м'язів передпліч.

Юридичні аспекти: відповідальність інструктора за правильне пояснення техніки, проведення інструктажу, контроль за виконанням вправ. У разі травмування - документальне фіксування події та надання допомоги.

Передача знизу - основа прийому подачі та побудови ігрової комбінації. Формування навички точного і стабільного прийому - запорука ефективної командної гри.

ТЕМА 10. ТЕХНІКА НИЖНЬОЇ ПРЯМОЇ ПОДАЧІ

Нижня пряма подача - один із базових елементів волейболу, який рекомендовано для початкового рівня підготовки. Цей тип подачі відзначається простотою виконання, контролем над траєкторією м'яча та відносною безпечністю для виконавця.

Вихідне положення гравця: одна нога виставлена вперед, корпус злегка нахилений, м'яч утримується в руці на рівні стегна. Опорна рука (ліва для правші) тримає м'яч, а інша (права) виконує замахи.

Механіка виконання: м'яч підкидається на мінімальну висоту або утримується нерухомо, а потім виконується пряма подача ударом долоні під м'яч знизу вперед. Контакт - по нижній частині м'яча, рука пряма. Рух виконується плавно, знизу вгору.

Вимоги до техніки: правильне положення плечей і таза, рівновага під час подачі, точність руху, фіксація погляду на м'яч. Важливо не переносити вагу тіла надмірно вперед або назад, щоб не втратити координацію.

Типові помилки: слабкий удар, неправильне положення руки, втрата рівноваги, підкидання м'яча занадто високо, удар по м'ячу з боковим відхиленням. Наслідки - низька точність, подача в сітку або за межі майданчика.

Навчальні вправи: відпрацювання техніки подачі без м'яча (імітація), подача по стіні, подача в задану зону майданчика, змагання на точність.

Правила безпеки: дотримання дистанції між учасниками, контроль за м'ячами, що котяться, відсутність зайвих предметів на майданчику. Проведення розминки для плечового поясу перед виконанням подач.

Юридичні аспекти: проведення вступного інструктажу перед заняттям, оформлення журналу техніки безпеки, фіксація присутності студентів. Обов'язки викладача - забезпечити належні умови та слідкувати за правильністю виконання подачі.

Нижня подача - базова навичка, що забезпечує комфортний вхід у гру та розвиток координації. Її вдосконалення є важливою частиною технічної підготовки початківців.

ТЕМА 11. ТАКТИКА ПЕРШИХ І ДРУГИХ ПЕРЕДАЧ

Тактика перших і других передач у волейболі є основою командної гри. Ці техніко-тактичні дії визначають подальший розвиток ігрової ситуації, дозволяють грамотно будувати атаку та координувати дії всієї команди.

Перша передача (прийом подачі) - це перший контакт гравця з м'ячем після подачі суперника. Головна мета - точно передати м'яч партнеру, зазвичай

зв'язуючому, для організації атаки. Від якості першої передачі залежить можливість ефективного продовження гри.

Техніка виконання першої передачі: переважно виконується передачею знизу обома руками. Важливо враховувати силу і напрямок подачі, використовувати правильну позицію, стійку, координацію рухів.

Друга передача (пас) - це підготовка м'яча для виконання атакуючого удару. Зазвичай її виконує зв'язуючий гравець. Основна вимога - передача має бути точною, зручною для удару та здійсненою в оптимальний момент.

Види пасів: короткий пас, довгий, паралельний, діагональний, «сліпий» пас. Тактичне значення другої передачі - створення варіативності атаки, введення суперника в оману, залучення кількох нападників.

Роль зв'язуючого гравця: координація дій команди, оцінка ігрової ситуації, вибір оптимального рішення. Співпраця з нападниками, використання заготовлених комбінацій.

Типові помилки: передача у зону суперника, неточна траєкторія, слабка передача, порушення ритму гри. Причини - неправильна стійка, погане орієнтування, відсутність зорового контролю.

Навчальні вправи: відпрацювання прийому подачі в парах, передача м'яча на місці та в русі, відпрацювання пасів у трійках (прийом – пас – удар). Ігрові ситуації на моделювання тактичних рішень.

Тактична взаємодія під час передач: злагоджена комунікація між гравцями, розуміння ролей на полі, прийняття рішень у динаміці гри.

Безпека: дотримання дистанції між гравцями, уникнення зіткнень під час руху до м'яча, контроль за навколишнім простором на майданчику.

Юридичні аспекти: оформлення дозволу на участь у змаганнях, проведення інструктажу з техніки безпеки, відповідальність викладача за організацію тактичних навчань у безпечному середовищі.

Знання тактики перших і других передач сприяє підвищенню ефективності командної гри, розвитку логічного мислення та швидкості прийняття рішень у волейболі.

ТЕМА 12. ДВОСТОРОННЯ ГРА

Двостороння гра - це завершальний етап навчального або тренувального заняття, під час якого закріплюються набуті технічні й тактичні навички в умовах максимально наближених до змагальних. Такий формат є ефективним засобом оцінки рівня підготовленості учасників та розвитку командної взаємодії.

Мета двосторонньої гри: навчити студентів реалізовувати вивчені технічні прийоми у грі, адаптувати їх до реальної ігрової ситуації, розвинути тактичне мислення, комунікацію, здатність до швидкого прийняття рішень та роботи в команді.

Підготовка до гри: поділ команди на дві рівні за складом групи, інструктаж з правил поведінки на майданчику, визначення судді (іноді - викладача), наявність секундоміра, табло або інструментів для фіксації рахунку. Повторення основних правил гри у волейбол.

Структура двосторонньої гри: коротка розминка (підготовка до навантаження); основна частина - гра (2–3 партії або за часом); підбиття підсумків, аналіз тактичних рішень, розбір помилок.

Рекомендовано чергувати гру з перервами для відпочинку, корекції дій, зміни складу команд.

Навчальні цілі під час гри: вміння використовувати подачу, прийом, передачу, удар, блок; дотримання ігрової дисципліни та командної стратегії; розвиток ініціативності

та взаємопідтримки; виховання поваги до суперника і суддівського рішення.

Типові помилки у грі: ігнорування позиційної гри, відсутність взаємодії, неефективна комунікація, грубі порушення техніки. Методи корекції: зупинка гри з поясненням, відеоаналіз, додаткові вправи.

Двостороння гра є не лише тренувальним інструментом, а й потужним педагогічним засобом формування соціальних навичок: командної роботи, відповідальності, дисципліни, толерантності.

ТЕМА 13. ТЕХНІКА ПЕРЕДАЧ, ПОДАЧ, УДАРІВ

Технічна підготовка у волейболі охоплює основні ігрові дії: передачі, подачі та удари. Засвоєння правильної техніки цих елементів є необхідною умовою для формування ігрових навичок, розвитку координації, сили та точності рухів.

передача м'яча - основний засіб взаємодії між гравцями. поділяється на передачу зверху (переважно другою) та передачу знизу (часто - першою, після прийому подачі).

передача зверху: виконується з положення, коли пальці рук формують форму «чаші», а контакт із м'ячем відбувається над чолом.

передача знизу: передпліччя утворює площину для прийому, корпус злегка нахилений вперед.

подача м'яча - спосіб введення м'яча у гру.

Найбільш поширені:

нижня пряма подача - підходить для початківців, проста у виконанні, контрольована.

верхня пряма подача - передбачає удар долонею по м'ячу над головою.

планер або силова подача - складніші варіанти, що використовуються на змагальному рівні.

Удар по м'ячу (атака) - завершальна фаза ігрової комбінації. Техніка нападаючого удару: розбіг (зазвичай у два-три кроки), стрибок, замах рукою, удар по м'ячу у найвищій точці, приземлення. Важливі компоненти: ритм рухів, координація, сила та влучність. Удар може бути прямим, по діагоналі, з відскоком від блоку або у вільну зону.

Формування правильної техніки передач, подач і ударів - основа якісної та безпечної гри у волейбол. Саме ці елементи створюють базу для успішного командного виступу.

ТЕМА 14. ТЕХНІКА СТІЮК ТА ПЕРЕМІЩЕНЬ. ДВОСТОРОННЯ ГРА. СФП (ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА)

Техніка стійок у волейболі є базовою умовою для виконання будь-яких ігрових дій. Правильна стійка забезпечує рівновагу, готовність до швидкого переміщення та прийому м'яча.

Низька стійка: коліна зігнуті, корпус трохи нахилений уперед, руки вільні. Середня стійка: універсальна для більшості ігрових ситуацій. Висока стійка: використовується у фазі очікування, коли м'яч у суперника.

Техніка переміщень:

– *основні способи: приставний крок, перехресний крок, біг, стрибки;*

– *напрямки: уперед, назад, убік, по діагоналі;*

– *правила: збереження центру ваги, м'який крок, координація з поглядом на м'яч.*

Ефективність переміщень впливає на здатність вчасно реагувати на дії суперника та точно виконувати технічні елементи.

Двостороння гра як форма контролю та закріплення: використовується для перевірки технічних і тактичних

навичок; дає можливість оцінити рівень ігрової взаємодії, дисципліни, командної роботи; дозволяє розвивати стратегічне мислення та спортивну етику.

Роль викладача - коригувати дії гравців, стежити за дотриманням правил, створювати безпечне і доброзичливе середовище.

ЗФП - загальна фізична підготовка комплекс вправ, спрямованих на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації; сприяє покращенню фізичного стану, профілактиці травм, прискоренню відновлення після навантаження.

ЗФП є фундаментом для спеціалізованих навантажень у волейболі.

Види вправ ЗФП: біг, стрибки на місці, віджимання, вправи на прес і спину, вправи з набивними м'ячами, вправи на рівновагу; розвивають м'язову витривалість, функціональну готовність і загальну рухову культуру.

Поєднання техніки стійок, переміщень, ігрової практики та загальної фізичної підготовки створює цілісну систему формування спортивної майстерності й оздоровлення студентів.

БАСКЕТБОЛ

ТЕМА 15. ТЕХНІКА ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ВІД ГРУДЕЙ

Передача м'яча - один із ключових елементів техніки гри у баскетболі, що забезпечує взаємодію між гравцями під час ведення командного нападу. Передача двома руками від грудей є базовим способом передачі, який вирізняється швидкістю, точністю та легкістю виконання.

Початкове положення: ноги на ширині плечей або в невеликому кроці (одна попереду); м'яч утримується на рівні грудей обома руками, лікті зігнуті; корпус злегка нахилений уперед, коліна - у напівзігнутому стані.

Механіка виконання: м'яч передається за рахунок швидкого розгинання рук вперед; пальці направляють

м'яч, великі пальці в кінці руху «дивляться» вниз; плечі і корпус включаються в рух для створення сили передачі.

Особливості: передача використовується на середній дистанції; має високу точність і зручна для початківців; може виконуватись у русі або на місці.

Типові помилки: передача без участі ніг (тільки руками), м'яч подається занадто високо або низько, лікті широко розставлені або випрямляються не одночасно, відсутність направленої руху пальців у фіналі передачі.

Навчальні вправи: передача м'яча в парах на місці, передача у квадраті, передача після ведення, гри з естафетою з використанням передач.

Варіанти розвитку навички: передача з перепоною, передача в русі після зміни напрямку, використання м'яча різної ваги для розвитку сили рук.

Безпека: дотримання дистанції під час передач, уникнення передач із надмірною силою, контроль майданчика: відсутність сторонніх предметів, рівне покриття.

Юридичні аспекти: інструктаж з техніки безпеки перед заняттям, фіксація присутності в журналі, недопущення до гри осіб без медичного дозволу, обов'язок викладача забезпечити нагляд за правильністю виконання технічних дій.

Освоєння техніки передачі м'яча двома руками від грудей є важливою основою для подальшого розвитку командної гри, швидкого прийняття рішень та взаємодії між партнерами на майданчику.

ТЕМА 16. ТЕХНІКА ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА РУКОЮ ВІД ПЛЕЧА

Передача м'яча рукою від плеча є одним із ключових технічних елементів баскетболу, що використовується як у позиційній грі, так і під час швидких контратак. Цей тип передачі дозволяє виконувати дії на більшій відстані,

забезпечує швидкість та варіативність атак, і часто застосовується в умовах тиску з боку захисників.

Техніка передачі рукою від плеча передбачає початкове положення, коли м'яч утримується однією рукою на рівні плеча, а корпус знаходиться у невеликому нахилі вперед. Пальці охоплюють м'яч знизу і ззаду, а лікоть зігнутий. Інша рука може допомагати утримувати м'яч у момент підготовки. Під час виконання передачі гравець випрямляє руку вперед з одночасним розгинанням у плечовому та ліктьовому суглобах. У фінальній фазі кисть супроводжує м'яч, надаючи йому обертання та напрямок. Цей рух часто поєднується з кроком уперед або легким розворотом тулуба, що підсилює силу передачі.

Передача рукою від плеча може виконуватись як з місця, так і в русі. У динаміці вона вимагає від гравця точного відчуття моменту передачі, збереження рівноваги та координації рухів. Ця передача дає змогу оперативно змінювати напрямок атаки, створюючи ігрову перевагу.

Важливо зазначити, що передача рукою від плеча виконується переважно на довгі дистанції - наприклад, для виводу м'яча з оборони або передачі партнеру, який рухається до кошика. У той же час, вона може застосовуватись і на середніх дистанціях, особливо якщо виконується з різким зміщенням у бік, що ускладнює її перехоплення.

До поширених помилок під час виконання цього елемента належать: невірне положення руки (занадто низьке або високе), передача «зігнутою» рукою без повного розгинання, відсутність участі корпусу, недостатній контроль за траєкторією польоту м'яча. Також проблемою є передача без акценту на кистьовий рух, що знижує точність і швидкість.

Особливу увагу слід приділяти безпеці під час виконання передач у групі. Оскільки м'яч подається з відносно великою силою, важливо дотримуватись

безпечної дистанції між гравцями, попереджати про намір передати м'яч, а також контролювати швидкість польоту - особливо при роботі з початківцями.

З методичної точки зору навчання передачі рукою від плеча варто починати з ізольованих вправ: виконання руху на місці без м'яча, потім - з м'ячем у парах, далі - у русі та з елементами ігрової ситуації. Ефективним є використання мішеней, умовних ліній для передач, а також застосування передач у вправах типу «трикутник», «передача та переміщення».

Загальна фізична підготовка відіграє важливу роль у вдосконаленні цієї техніки, адже сила, точність і координація напряму залежать від розвитку м'язів плечового поясу, рук та корпусу.

З юридичного боку викладач повинен забезпечити попередній інструктаж, особливо якщо заняття включає роботу в парах чи в групах. Важливо перевірити наявність медичних допусків, оформити журнал обліку техніки безпеки, а також зафіксувати у документації кількість присутніх студентів. У разі травмування або удару м'ячем викладач зобов'язаний оперативно надати допомогу та повідомити про інцидент адміністрацію навчального закладу згідно з чинним порядком.

Таким чином, передача м'яча рукою від плеча - це не лише технічний елемент, а й засіб для розвитку командної гри, точності рухів, сили рук і бачення майданчика. Її ефективне засвоєння значно підвищує ігрову майстерність студентів та забезпечує цілісне розуміння баскетболу як командного виду спорту.

ТЕМА 17. ТЕХНІКА ВЕДЕННЯ М'ЯЧА. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Ведення м'яча є одним із ключових технічних елементів у баскетболі, який забезпечує контроль над м'ячем під час переміщення по майданчику. Саме здатність

впевнено вести м'яч у різних ігрових ситуаціях дозволяє гравцеві ефективно будувати атаку, змінювати напрям руху, обходити суперників, створювати гольові моменти.

Техніка ведення м'яча передбачає послідовне відбивання м'яча об покриття майданчика однією рукою. Основним завданням є утримання постійного контролю над м'ячем без втрати швидкості руху. Початкова позиція гравця під час ведення включає напівзігнуті ноги, корпус нахилений трохи вперед, м'яч відбивається пальцями руки (не долонею), при цьому плече розслаблене, а погляд спрямований уперед, а не на м'яч.

Важливо також розуміти, що ведення м'яча у грі відбувається в різних умовах: у повільному темпі для організації комбінації, у швидкому темпі при контратаці, під тиском суперника або під час індивідуального обіграшу. Залежно від ситуації використовується високе або низьке ведення. Високе ведення застосовується у відкритому просторі, коли гравець не перебуває під безпосереднім пресингом, тоді як низьке ведення - у захищеній позиції, коли потрібно зберегти м'яч під тиском суперника.

З методичної точки зору навчання ведення м'яча відбувається поетапно: спочатку - на місці, потім - у повільному русі, далі - з поступовим ускладненням (зміна напрямку, темпу, ведення між перешкодами, виконання завдань у русі). Особливу увагу слід приділяти координації рухів, рівновазі та роботі ніг.

Типові помилки: постійне поглядання на м'яч, удари долонею замість пальців, ведення перед тілом (а не збоку), занадто сильне або слабе відбивання, невміння зупинитися або змінити напрямок із контролем. Для їх виправлення використовуються коригувальні вправи, відеоаналіз, демонстрації правильного виконання.

Важливим компонентом розвитку ведення є спеціальна фізична підготовка (СФП). Вона спрямована на

вдосконалення фізичних якостей, які забезпечують успішне виконання технічних елементів. Для ведення м'яча особливо важливими є:

- розвиток м'язів кисті, передпліччя, плечового поясу;
- швидкість реакції та координація;
- витривалість, особливо під час багаторазового ведення;
- гнучкість суглобів, що дозволяє вільно маневрувати в обмеженому просторі.

Комплекс вправ СФП може включати:

- ведення м'яча між фішками на швидкість;
- ведення з чергуванням висоти відскоку (високо-низько);
- вправи на утримання рівноваги з м'ячем;
- ведення із зав'язаними очима (на розвиток чуття м'яча);
- роботу з еспандерами, гантелями для зміцнення м'язів рук і плечей.

Окрім розвитку технічних і фізичних навичок, під час ведення м'яча потрібно враховувати аспекти безпеки: уникнення ведення в зонах скупчення гравців, недопущення ударів м'ячем у партнера, дотримання дистанції при груповому виконанні вправ. Важливо мати якісне, неслизьке покриття та достатню кількість простору.

Юридичні аспекти організації занять з техніки ведення м'яча включають обов'язкове проведення інструктажу з техніки безпеки, перевірку медичних допусків, контроль за самопочуттям учасників, а також фіксацію можливих інцидентів у журналі подій. Викладач несе відповідальність за умови, у яких проводиться заняття, зокрема - за наявність справного інвентарю та безпечної відстані між учасниками під час динамічної роботи з м'ячем.

Таким чином, техніка ведення м'яча у баскетболі - це

не лише основа для індивідуальних дій, а й важливий компонент загальної технічної та фізичної підготовки. Її якісне засвоєння є необхідним етапом у становленні ігрової майстерності студентів та розвитку рухової культури загалом.

ТЕМА 18. ДВОСТОРОННЯ ГРА

Двостороння гра є завершальним етапом навчального або тренувального заняття, під час якого студенти мають змогу застосувати на практиці набуті технічні та тактичні навички в умовах максимально наближених до реальної гри. Це найбільш ефективна форма закріплення матеріалу, розвитку командної взаємодії, швидкості прийняття рішень, а також оцінювання загального рівня підготовки.

У баскетболі двостороння гра, як правило, проводиться за стандартними правилами, але з урахуванням навчальних цілей: акцент може ставитись на конкретні елементи - передачу, ведення, захист, швидкий перехід з оборони в атаку тощо. Важливо, щоби викладач чи тренер виступав у ролі арбітра, коментатора і наставника - не просто фіксував помилки, а пояснював їх і коригував поведінку гравців у режимі реального часу.

Під час гри студенти вчаться оцінювати ігрову ситуацію, обирати оптимальні рішення, взаємодіяти з партнерами по команді, розвивати комунікативні навички та почуття відповідальності за результат. Через двосторонню гру формується психологічна витривалість, вміння діяти під тиском і досягати поставлених завдань у колективі.

Методика організації двосторонньої гри передбачає чітке планування: поділ групи на рівноцінні команди, визначення тривалості гри (наприклад, 2 тайми по 7–10 хвилин або гра до певного рахунку), надання тактичних установок, спостереження та фіксацію результатів. Після завершення гри проводиться короткий розбір: аналіз

помилки, успішних дій, вдалих тактик. Важливо не лише оцінювати результат, а й підтримувати мотивацію, відзначати прогрес кожного учасника.

Двостороння гра також має виховне значення. Вона сприяє розвитку спортивної етики, дисциплінованості, чесної гри (fair play), поваги до суперника та суддів. Під час таких занять студенти мають змогу проявити лідерські якості, навчитися приймати поразки гідно та спільно досягати перемог.

У практиці фізичного виховання гра має бути адаптована до рівня фізичної підготовки групи. Можуть використовуватись спрощені правила або умовні обмеження (наприклад, заборона на жорсткий пресинг або вимога зробити певну кількість передач перед кидком). Це допомагає уникнути травм, зберегти позитивний настрій і досягти навчальних цілей.

Безпека під час двосторонньої гри - критично важливий аспект. Перед початком проводиться інструктаж, перевіряється стан спортивного інвентарю, майданчика, взуття. Встановлюються чіткі правила поведінки: заборона на агресивні дії, дотримання дистанції, зупинка гри у разі травм чи порушень.

Юридичні аспекти організації: викладач несе відповідальність за дотримання техніки безпеки, проведення інструктажу, наявність медичних допусків, фіксацію присутності та складання відповідної документації у разі травмування. Важливо, щоб у закладі освіти був алгоритм дій на випадок надзвичайних ситуацій під час занять.

Таким чином, двостороння гра у баскетболі - це не лише засіб фізичного розвитку, а й потужний освітній і виховний інструмент, що формує активну, соціально відповідальну та фізично підготовлену особистість.

ТЕМА 19. ТЕХНІКА ПЕРЕДАЧІ ДВОМА РУКАМИ ЗВЕРХУ

Передача м'яча двома руками зверху є одним з основних технічних елементів у баскетболі, що широко застосовується в ігрових ситуаціях, коли потрібна точна та швидка передача на середню або велику відстань. Такий тип передачі є ефективним під час виходу з-під пресингу, початку атаки або передачі в умовах часткового блокування.

У технічному плані передача двома руками зверху виконується з високого вихідного положення. Гравець утримує м'яч обома руками на рівні голови або трохи вище, великі пальці спрямовані назад і трохи донизу, інші пальці охоплюють м'яч з боків. Лікті розведені в сторони. Корпус знаходиться у невеликому нахилі вперед, коліна злегка зігнуті, ноги на ширині плечей або в кроці.

Передача виконується за рахунок синхронного розгинання рук у плечових і ліктьових суглобах, із легким виведенням м'яча вперед і вгору. Кисті завершують рух коротким поштовхом, що додає м'ячу необхідної траєкторії та обертання. За потреби, особливо при виконанні передачі на великі дистанції, передача супроводжується кроком уперед або легким відштовхуванням ногами.

Цей вид передачі потребує чіткого контролю за траєкторією м'яча, координації рук і корпусу, а також правильного використання м'язової сили. Техніка передачі зверху дозволяє обійти суперника, який тисне знизу або стоїть близько, та надати м'ячу високу швидкість і точність.

Найчастіші помилки при виконанні: передача з недостатнім розгинанням рук, передача лише за рахунок кистей, без участі плечового поясу, втрата рівноваги при передачі у стрибку, неправильне положення м'яча над головою (занадто назад або вперед). Внаслідок таких

помилки м'яч не долітає до партнера, змінює траєкторію або легко перехоплюється.

Навчання передачі зверху слід починати з опанування правильної стійки та рухів без м'яча, поступово переходячи до передач у парах, у русі, після ведення, під тиском захисника. Вправи на точність передачі у кільце, в ціль або в зону - ефективні для розвитку контролю.

Передача у стрибку двома руками зверху - окремий варіант цієї техніки, який потребує високого рівня координації. Вона використовується для швидкого виведення м'яча у прохід або передачі через суперника. Однак цей варіант вимагає особливої уваги до безпеки, оскільки виконання у повітрі підвищує ризик втрати рівноваги або зіткнення.

Спеціальна фізична підготовка для розвитку навички передачі зверху включає вправи на зміцнення плечового поясу, кистей, розвиток сили та швидкості рук, реакції, точності. Особливо ефективні вправи з набивними м'ячами, резинками, а також динамічні ігри з м'ячем.

Безпека під час занять передбачає дотримання дистанції між гравцями, контроль сили передачі, чітке інструктування перед початком вправ. Усі учасники повинні використовувати відповідне взуття та бути ознайомленими з технікою виконання.

Юридичні аспекти передбачають оформлення медичних допусків до занять, фіксацію присутності, проведення інструктажу з техніки безпеки та документування можливих травм або конфліктних ситуацій. Викладач несе відповідальність за організацію тренувального простору та контроль за виконанням вправ.

Засвоєння техніки передачі двома руками зверху дозволяє студентам розширити тактичний арсенал, покращити взаємодію у грі та підвищити загальну результативність дій на майданчику.

ТЕМА 20. ТЕХНІКА ПЕРЕДАЧІ ВІД ГРУДЕЙ

Передача м'яча двома руками від грудей є однією з найосновніших і найуживаніших технічних дій у баскетболі. Вона забезпечує точне та швидке переміщення м'яча на короткі та середні дистанції між гравцями команди, що робить її надзвичайно ефективною у побудові комбінацій, веденні позиційної гри, контратаках і передачах у русі.

Передача виконується з вихідного положення, коли гравець стоїть у стійці баскетболіста: ноги на ширині плечей, одна - трохи попереду, коліна злегка зігнуті, корпус у легкому нахилі вперед. М'яч утримується обома руками на рівні грудей, пальці розставлені, великі пальці розташовані позаду м'яча, утворюючи форму «серця», лікті опущені і спрямовані вниз або в сторони.

Рух починається з поштовху руками від себе вперед - м'яч направляється у ціль, при цьому руки повністю розпрямляються у ліктях. У фінальній фазі пальці спрямовані донизу, імітуючи «відпускання» м'яча, що надає йому правильної траєкторії та легкого обертання. Передача може виконуватись з місця, у русі, після ведення або у стрибку - залежно від ігрової ситуації.

Перевага цієї передачі - висока точність і швидкість. Вона ідеально підходить для швидких комбінацій, «передач на випередження», а також для гри у тісному просторі, коли потрібно миттєво передати м'яч партнеру на відстань до 5–7 метрів.

Типові помилки, які виникають під час виконання передачі від грудей: – надто сильне або слабке поштовхове зусилля; – відсутність супроводу м'яча пальцями; – неправильне положення тіла (жорсткий корпус, напружені плечі); – розведення ліктів у сторони або їх фіксація; – відсутність роботи ніг - передача виконується лише руками без стабілізації корпусу.

Для уникнення цих помилок у навчальному процесі використовуються спеціальні корекційні вправи: – передача в стіну з фіксацією на точність; – передача у ціль (кільце, обруч); – передача у парах на фіксованій і змінній дистанції; – передача після ведення або після зміни напрямку руху.

Окреме значення має навчання передачі у русі, оскільки це потребує не лише технічної майстерності, але й високого рівня координації. Такі передачі є частими у реальній грі - під час контратаки, виходу із зони захисту, швидкого переведення м'яча на інший фланг.

Фізична підготовка також є важливою умовою для розвитку якості передач: сила плечового поясу, рухливість у суглобах, точність роботи кистей - усе це впливає на техніку передачі. У програму занять можна включати вправи з набивними м'ячами, вправи на кисті, тренування реакції та точності.

Безпека під час виконання передач полягає у контролі сили, відстані та простору. Необхідно дотримуватись інтервалу між учасниками, уникати хаотичного переміщення по майданчику, передавати м'яч лише в зоні видимості партнера. Важливо дотримуватись черговості, працювати у парах або малих групах під наглядом викладача.

Юридичні аспекти організації навчання передбачають проведення вступного інструктажу з техніки безпеки, перевірку медичних допусків до занять, фіксацію групових ігрових дій у журналі, а також дотримання нормативів охорони праці у навчальних закладах. У разі травми або надзвичайної ситуації викладач зобов'язаний вжити негайних заходів і оформити відповідні документи.

Удосконалення техніки передачі м'яча від грудей дозволяє підвищити ефективність командної гри, збільшити швидкість переходу з оборони в атаку та формує

у студентів навички швидкого, логічного мислення в динаміці спортивної боротьби.

ТЕМА 22. ТЕХНІКА ВЕДЕННЯ М'ЯЧА НОСКОМ

Ведення м'яча є одним з основоположних технічних елементів у футболі. Саме завдяки веденню гравець контролює м'яч під час переміщення по полю, маневрує, змінює напрямок руху, готує передачу або удар. Одним із найперших і найпростіших способів ведення є **ведення носком**.

Цей тип ведення використовується, здебільшого, у ситуаціях, коли потрібно просунути м'яч уперед на вільний простір. Він особливо ефективний при швидкому бігу, коли немає прямої загрози зі сторони суперника, або при виході один на один з воротарем. Ведення носком дозволяє підтримувати високу швидкість руху, але потребує постійного контролю та чіткого відчуття дистанції між м'ячем і гравцем.

Техніка виконання ведення м'яча носком полягає в тому, що м'яч штовхається вперед носковою частиною стопи (зони пальців), при цьому гравець біжить з природним рухом ніг, де одна нога працює як поштовхова, а інша періодично контактує з м'ячем. Контакт з м'ячем має бути коротким, легким, щоб не втратити контроль над ним. Корпус гравця трохи нахилений уперед, погляд - спрямований уперед, а не постійно на м'яч.

Важливим аспектом є дистанція: м'яч має знаходитись на відстані 1–1,5 метра попереду гравця, аби не заважати бігу, але бути під постійним контролем. У процесі вдосконалення техніки гравець навчається регулювати силу торкання залежно від швидкості, покриття поля та ситуації на полі.

Серед поширених помилок при веденні носком варто виділити: надто сильні поштовхи (м'яч «тікає»), ведення

прямою ногою без згинання в коліні, часті погляди вниз замість орієнтації по полю, неправильне положення корпусу (надмірний нахил або «зависання» назад). Ці помилки знижують ефективність ведення та створюють ризик втрати м'яча.

Методика навчання включає початкову відпрацювання техніки на місці, потім - у повільному темпі з короткими дистанціями, далі - з поступовим ускладненням: ведення між фішками, ведення на час, ведення зі зміною напрямку. Ефективними є також вправи з веденням м'яча на звук (із заплющеними очима або з обмеженим зором) - для розвитку відчуття м'яча.

Фізична підготовка для розвитку техніки ведення включає вправи на розвиток швидкості, координації, сили м'язів гомілки і стопи. Рекомендуються бігові вправи з елементами ведення, стрибки, присідання з м'ячем, вправи на рівновагу.

Безпека під час виконання вправ з веденням м'яча носком полягає в забезпеченні достатнього простору між учасниками, уникненні зіткнень, контролі за станом газону або покриття. Також слідкують за технікою приземлення, амортизацією ударів стопи, а під час роботи у парах - за попереднім узгодженням дій.

Юридичні аспекти включають попередній інструктаж з техніки безпеки, медичний допуск до занять, журнал реєстрації присутності та облік травм у разі інциденту. Викладач несе відповідальність за забезпечення умов безпечного виконання вправ, підбір адекватного навантаження та контроль за дотриманням правил поведінки на полі.

Таким чином, техніка ведення м'яча носком є базовою, але критично важливою для формування подальших ігрових навичок. Її правильне засвоєння забезпечує фундамент для більш складних технічних дій у футболі.

ТЕМА 23. ТЕХНІКА ЗУПИНКИ М'ЯЧА ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТУПНІ

Зупинка м'яча - це одна з базових технічних дій у футболі, яка дає змогу гравцю взяти м'яч під контроль, підготуватися до наступної дії (передачі, удару, обіграшу), знизити темп атаки або розпочати комбінацію. Одним із найефективніших і найпоширеніших способів зупинки є зупинка внутрішньою стороною ступні.

Ця техніка передбачає м'який, точний контакт із м'ячем, який котиться по землі. Гравець у момент підходу до м'яча розташовується боком до траєкторії його руху, виставляє одну ногу вперед - п'ятою назад, пальцями злегка назовні. Внутрішня частина ступні створює площину, якою м'яч поглинається і затримується. Контакт повинен бути амортизувальним, тобто нога трохи "піддається" назад у момент торкання, щоб м'яч не відскочив.

Початкове положення: гравець перебуває в напівзігнутому положенні, корпус злегка нахилений уперед, погляд спрямований на м'яч і партнера. Зупинка виконується тією ногою, яка ближча до м'яча. Друга нога виконує роль опорної.

Цей спосіб зупинки є універсальним: він застосовується практично в будь-якій ігровій ситуації, особливо під час прийому передачі від партнера. Його основна перевага - контроль, точність і можливість швидко перейти до наступної дії без втрати темпу.

Поширені помилки: надто жорсткий контакт з м'ячем (відскок або втрата); неправильне положення стопи (непаралельно до руху м'яча); розташування ноги надто далеко або надто близько до м'яча; повна зупинка корпусу гравця, що ускладнює подальший рух.

Методика навчання передбачає поступове засвоєння техніки: спочатку - зупинка м'яча після котіння з невеликої

відстані, потім - зупинка м'яча в русі, далі - ускладнення: зупинка після передачі в умовах гри, під час ведення, у динаміці з поворотом.

Для розвитку точності й координації рекомендується використовувати вправи з мішенями, вправи «м'яч у квадрат» або зупинка в умовно позначеній зоні. У парах гравці можуть відпрацьовувати прийом і зупинку м'яча в різних темпах, на різній швидкості.

Фізіологічно зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні вимагає доброї координації, гнучкості в кульшових суглобах, розвитку м'язів ніг та відчуття простору. Тому спеціальна фізична підготовка відіграє важливу роль у засвоєнні техніки: вправи на баланс, швидко зміню положення ніг, розвиток чуття м'яча.

Безпека під час виконання вправ: дотримання дистанції між гравцями під час передач і зупинок; виконання вправ поступово - від простого до складного; контроль стану м'яча та покриття (не слизьке, рівне); правильне спортивне взуття, уникнення необдуманих дій у парі.

Юридичні аспекти організації таких занять передбачають проведення обов'язкового вступного інструктажу, фіксацію в журналі присутності та медичних допусків. У разі отримання травми - оперативна допомога, фіксація ситуації в документації та повідомлення адміністрації закладу освіти. Викладач несе відповідальність за безпечне середовище, доступність пояснення та коректну демонстрацію техніки.

Отже, техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні - це не лише проста у виконанні дія, але й основа ефективної гри. Вона формує у студентів відчуття контролю, впевненості, готує до оволодіння складнішими технічними елементами та забезпечує якісну ігрову культуру.

ТЕМА 24. ТЕХНІКА ЗУПИНКИ М'ЯЧА СТОПОЮ

Зупинка м'яча стопою є базовим технічним елементом у футболі, який дозволяє миттєво припинити рух м'яча й узяти його під повний контроль. Цей прийом особливо ефективний у ситуаціях, коли гравець хоче сповільнити темп гри, підготуватись до удару, передачі або змінити напрям подальшого розвитку атаки.

Техніка виконання зупинки м'яча стопою передбачає зупинення м'яча верхньою (тильною) частиною стопи зверху вниз. Зазвичай м'яч зупиняється, коли котиться по землі або вже майже нерухомий. У момент контакту гравець ставить ногу на м'яч (або легенько торкається його), контролюючи натиск, щоб не викликати відскоку чи втрати рівноваги.

Вихідне положення гравця передбачає напівзігнуті ноги, легкий нахил корпусу вперед, опорна нога знаходиться поряд із м'ячем, інша - розташована над м'ячем. У момент зупинки п'ята трохи піднята, а пальці ноги контролюють тиск на м'яч. Важливо, щоб гравець не ставав на м'яч усією вагою тіла - це може призвести до втрати рівноваги чи падіння.

Цей спосіб зупинки має кілька переваг: дає змогу зафіксувати м'яч «на місці»; дозволяє швидко змінити напрямок після зупинки; зручно виконується у ситуаціях, коли м'яч котиться повільно або вже майже зупинився.

Методика навчання починається з демонстрації техніки та пояснення принципу амортизації. На початковому етапі м'яч можна зупиняти на місці, потім - у парі, коли м'яч котиться з невеликої відстані. Далі застосовуються вправи у динаміці: зупинка після ведення, зупинка з переходом до удару чи передачі.

Корисними є вправи на точність і контроль, наприклад: зупинка м'яча в обмеженій зоні, зупинка з подальшим розворотом, чергування різних способів

зупинок (ступня, підйом, внутрішня сторона стопи) у комплексах.

Фізична підготовка, яка сприяє успішному виконанню цього елемента, включає вправи на розвиток м'язів гомілки, стопи, балансування та координації. Також важливе значення має розвиток гнучкості та відчуття опори.

Юридичні аспекти: проведення інструктажу з техніки безпеки перед заняттям; фіксація присутності та медичних допусків у журналі; оперативне реагування на можливі травми (підвертання гомілкоstopу - найтипніше при неправильній зупинці м'яча stopою); відповідальність викладача за організацію безпечного простору для занять.

Таким чином, техніка зупинки м'яча stopою є невіддільною частиною футбольної базової підготовки. Її ефективне засвоєння забезпечує точність, контроль та впевненість у поведженні з м'ячем у будь-якій ігровій ситуації.

ТЕМА 25. ТЕХНІКА ВЕДЕННЯ М'ЯЧА ВНУТРІШНЬОЮ ЧАСТИНОЮ ПІДЙОМУ

Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому є одним із найчастіше вживаних і технічно контрольованих способів пересування з м'ячем у футболі. Цей тип ведення поєднує у собі зручність, точність і можливість швидко змінювати напрямок руху, що робить його особливо ефективним у ситуаціях, коли гравець рухається в обмеженому просторі, під пресингом або готує маневр (удар, пас, обіграш).

Технічна суть ведення полягає у багаторазовому короткому поштовху м'яча внутрішньою стороною підйому, тобто частиною стопи між підйомом і внутрішньою стороною ступні. Відбувається чергування дотиків обома ногами, хоча на початковому етапі вправу доцільно виконувати однією ногою - правою або лівою.

Під час ведення гравець перебуває у легкому нахилі вперед, з м'яко зігнутими колінами. Погляд - спрямований уперед, а не на м'яч. Контакт із м'ячем має бути контрольованим, без різких ударів - м'яч рухається на відстані до 0,5–1 метра перед гравцем. Ведення здійснюється низькими, м'якими поштовхами з чітким відчуттям опору і моменту торкання.

Переваги цього способу ведення: дозволяє підтримувати контроль над м'ячем навіть у складних ігрових умовах; забезпечує готовність до швидкої зміни напрямку або зупинки; є технічно безпечним, з низьким ризиком травмування при правильному виконанні.

Типові помилки, що виникають під час виконання ведення внутрішньою частиною підйому: занадто сильні або слабкі поштовхи м'яча, втрата ритму; ведення «на прямих ногах» без амортизації; перенесення погляду виключно на м'яч, що порушує орієнтацію в просторі; неправильне положення стопи - вивернута або надто заглиблена в м'яч.

Особливу увагу варто приділити розвитку координації та почуття м'яча. Вправи з обмеженим полем зору, ведення на час, вправи в парах із суперником - усе це сприяє швидшому прогресу та формуванню «інтуїтивної техніки».

Фізична підготовка для цієї техніки включає вправи на розвиток сили та гнучкості нижніх кінцівок, балансу, а також швидкісної витривалості. Корисні вправи: біг з м'ячем, присідання з контролем стопи, робота на координаційних сходинках.

Безпека під час занять передбачає: достатній простір між гравцями під час ведення; контрольовану швидкість, особливо на початкових етапах; рівне і неслизьке покриття; розминку м'язів ніг і суглобів перед початком роботи.

Юридичні аспекти організації занять включають: обов'язковий вступний інструктаж; наявність медичних

довідок/допусків; контроль за дотриманням техніки безпеки; фіксація інцидентів і травм у відповідній документації.

Отже, техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому формує в гравців вміння тримати м'яч «під собою», приймати розумні рішення у динаміці гри та розвиває технічну грамотність, яка є фундаментом сучасного футболу.

ТЕМА 26. ЗУПИНКА М'ЯЧА СЕРЕДИНОЮ ПІДЙОМУ

Зупинка м'яча серединою підйому є важливою технічною дією у футболі, що дозволяє миттєво пригальмувати м'яч у русі та перевести його під контроль гравця для наступної ігрової дії. Цей спосіб часто застосовується під час прийому високих передач, м'яча, що котиться або відскакує від поверхні, а також у ситуаціях швидкого переходу з оборони в атаку.

Техніка виконання зупинки серединою підйому полягає в амортизуючому торканні м'яча тією частиною стопи, яка розташована між пальцями та підйомом (приблизно центр верхньої частини стопи). Гравець має виставити ногу вперед таким чином, щоб м'яч зіткнувся саме з серединою підйому і плавно зупинився перед ним або поруч.

У момент контакту важливо не «бити» по м'ячу, а м'яко приймати його енергію. Нога злегка відводиться назад або вниз для амортизації, корпус злегка нахилений уперед, інша нога відіграє роль опорної. Погляд гравця спрямований на м'яч, але важливо контролювати ігрову ситуацію - розташування суперників, партнерів, напрямок подальших дій.

Переваги цієї зупинки: дозволяє швидко встановити контроль над м'ячем після передачі чи відскоку; ефективна

у русі, при зміні напрямку, у динамічній грі; легко поєднується з переходом до ведення, передачі чи удару.

Методика навчання передбачає поетапне опанування техніки:

1. Зупинка м'яча з місця після повільної передачі.
2. Зупинка в русі після передачі в темп.
3. Вправа «пас – зупинка – ведення».
4. Вправа з обмеженим простором - зупинити м'яч у певній зоні.
5. Зупинка після відскоку - ускладнення для реалістичних ігрових ситуацій.

Для вдосконалення навички застосовуються вправи в парах, у трійках, в колі, із поступовим збільшенням темпу гри та сили передачі.

Фізична підготовка, що сприяє розвитку цього елемента, включає зміцнення гомілковостопного суглоба, розвиток гнучкості м'язів ніг, координації та балансу. Рекомендовані вправи на рівновагу, стрибки на одній нозі з фіксацією, швидкі зміни положення стопи.

Таким чином, зупинка м'яча серединою підйому є важливою навичкою, що дозволяє ефективно взаємодіяти з м'ячем у різних ігрових ситуаціях. Її систематичне відпрацювання підвищує технічну грамотність гравців і формує відчуття контролю, що є основою сучасного футболу.

ТЕМА 27. ТЕХНІКА УДАРУ СЕРЕДНЬОЮ ЧАСТИНОЮ ПІДЙОМУ, ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТУПНІ

Удари по м'ячу - це ключові технічні дії у футболі, які визначають результативність гри. Серед усіх способів виконання удару найчастіше використовуються удар середньою частиною підйому та удар внутрішньою стороною ступні. Обидва є основними для навчання та

застосовуються як у статичних, так і в динамічних ігрових ситуаціях.

Удар середньою частиною підйому

Цей тип удару виконується центральною частиною верхнього боку стопи, трохи вище пальців. Він є основним для виконання сильного прямого удару - наприклад, при пробитті по воротах, виведенні м'яча на велику відстань або при виконанні довгої передачі.

Техніка виконання: гравець підходить до м'яча під кутом 30–45 градусів. опорна нога розташована збоку від м'яча на відстані 20–30 см, носок спрямований у напрямку удару. нога, яка б'є, замахується назад із розслабленим коліном, а в момент удару різко розгинається в тазостегновому і колінному суглобах. контакт із м'ячем відбувається в його центр або нижню частину, що забезпечує прямий політ.

Удар внутрішньою стороною ступні

Цей удар є найточнішим способом передачі м'яча на близьку і середню відстань. Його часто використовують для коротких пасів, а також для обхідних ударів у штрафному майданчику.

Техніка виконання: гравець наближається до м'яча під невеликим кутом. опорна нога ставиться на рівні м'яча, носок спрямований у напрямку передачі. б'юча нога розводиться убік і трохи назад. контакт з м'ячем відбувається широкою плоскою поверхнею внутрішньої сторони ступні. рух виконується плавно, з акцентом на точність. після удару - супровід м'яча ногою.

Методика навчання:

1. Пояснення і демонстрація техніки на місці.
2. Вправи на передачу м'яча в парах.
3. Удари по мішені (стілці, обручі, ворота).
4. Ігрові вправи з пасом у русі.
5. Комбінування ударів після ведення або зупинки.

У старших групах додаються вправи з переходом із удару до дриблінгу, ударів із різних дистанцій, ударів з обмеженим часом на прийняття рішення.

Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Для якісного виконання ударів важливі: сила і гнучкість м'язів стегна і гомілки; координація рухів; баланс і стабільність корпусу; рухливість тазостегнового суглоба. Рекомендуються вправи: махи ногами, присідання з обтяженням, стрибки, біг із прискореннями, удари по м'ячу у стіну. При виконанні ударів слід дотримуватись дистанції між гравцями, перевіряти стан м'яча і покриття. Обов'язкове проведення розминки. Викладач відповідає за інструктаж, контроль за дотриманням правил техніки безпеки, фіксацію інцидентів, оформлення документації (журнал, медичні допуски).

ТЕМА 28. ЗУПИНКА М'ЯЧА ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТУПНІ

Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні є одним із найефективніших і найпоширеніших способів прийому м'яча у футболі. Вона широко застосовується в ігровій практиці, як при прийомі передачі від партнера, так і після ведення або рикошету. Головна мета - взяти м'яч під контроль і підготувати його до наступної дії: пасу, удару, дриблінгу або зупинки темпу гри.

Техніка виконання передбачає м'який контакт м'яча з широкою частиною внутрішнього боку стопи. Гравець розміщується боком до напрямку руху м'яча. Опорна нога розташовується трохи позаду і збоку від м'яча, а нога, що зупиняє, виставляється вперед так, щоб внутрішня частина ступні створювала плоску, стабільну площину для прийому.

Контакт з м'ячем має бути амортизувальним - стопа повинна «приймати» м'яч, трохи «відходячи» назад у момент дотику. Це дозволяє погасити швидкість м'яча і

зупинити його перед собою або під кутом, залежно від подальших ігрових намірів. Важливу роль відіграє координація тіла - корпус злегка нахилений уперед, коліна напівзігнуті, погляд - спрямований на м'яч і ігрове поле.

Методика навчання передбачає поетапне освоєння:

1. Ознайомлення з правильним положенням ніг та корпусу.

2. Зупинка м'яча після повільної передачі.

3. Зупинка м'яча в русі з переходом до ведення або удару.

4. Вправи у парах: передача - зупинка - передача.

5. Зупинка в умовно обмеженій зоні або з виконанням завдання (наприклад, одразу після зупинки - обіграш або пас).

Особливе значення має формування відчуття м'яча - гравець має навчитись точно розраховувати силу і час торкання.

Фізична підготовка

Для засвоєння зупинки внутрішньою стороною ступні необхідно розвивати: – гнучкість гомілковостопного суглоба; м'язову силу нижніх кінцівок; координацію та рівновагу; швидкість реакції.

Корисні вправи: вправи на баланс (стоячи на одній нозі), ведення з короткими дотиками, вправи зі швидкою зміною положення ніг, вправи з м'ячем у колі.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні - це основа якісної технічної підготовки футболіста. Вона забезпечує контроль над м'ячем, ритм гри та здатність діяти впевнено в будь-якій ігровій ситуації. Її оволодіння - один із ключових кроків до формування грамотного і технічно озброєного гравця.

ВИДИ ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ

Тема 1. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу

Завдання для студентів:

1. Аналітичне завдання:

Оберіть 10 ключових термінів, що найчастіше вживаються у фітнес-індустрії (наприклад: кардіо, функціональне тренування, stretching, калорійність, пульс тощо).

- Поясніть значення кожного терміна.
- Наведіть приклад їх використання у контексті заняття фітнесом.
- Визначте, чи є в цих термінах правовий/медичний підтекст (наприклад, “медична довідка для тренувань”, “угода про послуги фітнесу”).

2. Порівняльне завдання:

Зіставте українську фітнес-термінологію з англійськими еквівалентами.

- Як часто вживається "транслейтед" термін (наприклад, “воркаут”, “фітбол”) замість українського аналога?
- Чи є це правомірним з погляду мовного законодавства України?

3. Практичне завдання (правове поле):

Проаналізуйте типовий договір про надання фітнес-послуг або правила відвідування фітнес-клубу.

- Знайдіть приклади спеціалізованої термінології.
- Поясніть, чи зрозумілі ці терміни пересічному громадянину.
- Які терміни можуть викликати юридичні спори або потребувати роз’яснення?

4. Творче завдання:

Уявіть, що ви юрист, який консулює фітнес-центр. Підготуйте короткий словничок із 15 термінів для клієнтів — з доступним поясненням кожного з них.

5. Дискусійне завдання:

Поміркуйте над запитанням:

Чи повинна термінологія в галузі фітнесу бути адаптована під юридичну грамотність споживачів?

Чи можуть незрозумілі терміни у контракті бути підставою для визнання його умов недійсними?

Тема 2. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу

Мета теми:

Познайомити студентів з основними видами фітнес-вправ, їх класифікацією, впливом на організм, а також із правовими та етичними аспектами їх застосування в умовах освітнього процесу або у фітнес-індустрії.

Завдання для студентів:

1. Теоретичне завдання:

Розподіліть вправи на категорії:

- аеробні;
- силові;
- на гнучкість;
- функціональні.

Для кожної категорії наведіть приклади вправ та поясніть, які групи м'язів вони задіюють і який мають ефект на організм.

2. Практико-правовий аналіз:

Дослідіть, які юридичні обмеження або рекомендації можуть існувати щодо виконання фізичних вправ у:

- навчальному закладі;
- фітнес-клубі;
- під час онлайн-тренувань.

Чи є правові наслідки при отриманні травм під час занять?

3. Критичне мислення:

Оцініть ситуацію:

Клієнт підписав договір з фітнес-клубом і на першому ж занятті виконував вправи, які не були йому рекомендовані за станом здоров'я. У результаті — ушкодження.

- Хто несе відповідальність?
- Як можна було запобігти цій ситуації?
- Яку роль відіграє інформована згода у фітнес-процесі?

Тема 3. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки

Мета теми:

Познайомити студентів з основними базовими рухами класичної аеробіки, навчити правильній техніці їх виконання, а також звернути увагу на правові, етичні та безпекові аспекти проведення занять.

Завдання для студентів:

1. Теоретичне завдання:

Ознайомтеся з назвами та технікою виконання базових кроків класичної аеробіки (наприклад: step-touch, grapevine, knee lift, V-step, tambo тощо).

- Оберіть 5–7 кроків та коротко опишіть техніку їх виконання.
- Які м'язові групи залучаються при кожному русі?
- Які помилки найчастіше трапляються під час їх виконання?

2. Практичне завдання (рефлексія):

Виконайте практичне заняття з аеробіки (можна онлайн, за відео).

- Зробіть короткий відеозапис (10–30 секунд) одного з базових кроків або надайте письмовий опис свого досвіду.
- Оцініть свої відчуття після виконання вправ: що було легко, що — складно, які фізичні чи координаційні труднощі виникли?

3. Мовне завдання:

Підготуйте короткий словничок (10–15 термінів) англійською мовою, який включає базові рухи аеробіки та коротке пояснення кожного терміна українською.

– Додатково: зазначте, у яких випадках некоректне розуміння іноземного терміна може призвести до правових непорозумінь (наприклад, у контракті, інструкції, оголошенні).

Тема 4. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки

Мета теми:

Ознайомити студентів з основними принципами побудови тренувальної програми з базової аеробіки, навчити планувати заняття відповідно до рівня підготовки учасників, а також розглянути юридичні та етичні аспекти організації таких занять.

Завдання для студентів:

1. Аналітичне завдання:

Ознайомтесь з основною структурою тренування з базової аеробіки.

– Розпишіть етапи заняття:

- розминка (warm-up);
- основна частина;
- заключна частина (заминка/stretching).

– Які цілі переслідує кожен етап?

– Скільки часу доцільно відводити на кожен блок і чому?

2. Проєктне завдання:

Розробіть план умовного 30-хвилинного тренування з базової аеробіки для початківців.

– Включіть назви вправ або кроків, послідовність, час виконання, інтенсивність.

– Зверніть увагу на безпеку, чергування навантаження та адаптацію до різного рівня фізичної підготовки.

3. Кейс-завдання (ситуація):

Уявіть ситуацію:

Група студентів організувала відкрите тренування з аеробіки у дворі гуртожитку. Після заняття одна з учасниць поскаржилась на погіршення стану здоров'я.

– Чи може хтось нести юридичну відповідальність?

- Як можна було б цього уникнути?
- Які документи або попередження могли б захистити організаторів?

Тема 5. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами

Мета теми:

Ознайомити студентів з особливостями організації занять з оздоровчого фітнесу з використанням фітболів, навчити основам методики їх проведення та звернути увагу на безпекові, правові й етичні аспекти такої діяльності.

Завдання для студентів:

1. Теоретичне завдання:

Ознайомтеся з призначенням фітболів та перевагами їх використання у фітнесі.

- Які фізіологічні ефекти забезпечують вправи з фітболом (для постави, рівноваги, зміцнення м'язів кора тощо)?
- Які категорії людей особливо потребують оздоровчого фітнесу з фітболом (вагітні, діти, люди з малорухливим способом життя)?

2. Практичне завдання:

Підготуйте умовний план короткого оздоровчого заняття з фітболом (15–20 хвилин) для новачків.

- Вкажіть 5-7 вправ, які входять до заняття.
- Опишіть техніку виконання, цільові м'язи, тривалість, рекомендації щодо безпеки.

3. Кейс-аналіз:

Розгляньте ситуацію:

У фітнес-залі під час заняття з фітболами учасниця впала через неправильно підібраний м'яч. Вона вимагає компенсацію від клубу.

- Хто відповідальний у цій ситуації?
- Чи має значення, чи підписувала вона згоду на участь у занятті?
- Як юрист міг би допомогти клубу у цій ситуації?

Тема 6. Вивчення комплексів вправ з фітнесу

Мета теми:

Ознайомити студентів із різними видами фітнес-комплексів, принципами їх формування та виконання. Сформувати базове розуміння безпечної організації занять з правовим і етичним супроводом.

Завдання для студентів:

1. Теоретичне завдання:

Ознайомтеся з основними видами фітнес-комплексів:

- загальнорозвивальні;
- силові;
- кардіо;
- відновлювальні (стретчинг, дихальні практики).

Для кожного типу:

- Наведіть приклади вправ (по 2–3);
- Вкажіть цільову групу м'язів;
- Кому ці комплекси рекомендовані/протипоказані.

2. Практичне завдання:

Складіть короткий фітнес-комплекс (10–15 хв) для однієї з категорій населення:

- студенти з малорухливим способом життя,
- люди, які працюють за комп'ютером,
- початківці.

Опишіть:

- послідовність вправ,
- кількість повторень,
- правила безпеки.

3. Юридичне завдання:

Розгляньте правовий аспект використання фітнес-комплексів у масовій практиці:

- Чи несе відповідальність тренер або автор комплексу, якщо хтось отримає травму, використовуючи ці вправи самостійно (наприклад, за відео з YouTube)?
- Яку роль відіграє дисклеймер ("ви виконуєте вправи на

власний ризик")?)

– Чи потрібно сертифікувати фітнес-програми для поширення в школах або організаціях?

Тема 7. Техніка безпеки у волейболі

Мета теми:

Ознайомити студентів з основними вимогами техніки безпеки під час гри у волейбол, навчити оцінювати потенційні ризики та розглядати правові аспекти організації спортивних занять і змагань.

Завдання для студентів:

1. Теоретичне завдання:

Ознайомтесь із правилами техніки безпеки при заняттях волейболом.

– Перерахуйте основні вимоги до:

- екіпірування гравців,
- підготовки ігрового майданчика,
- поведінки під час гри та розминки.

– Які найчастіші травми у волейболі та як їх можна уникнути?

2. Юридичне завдання:

Проаналізуйте ситуації, коли під час гри у волейбол може виникати юридична відповідальність:

– Хто відповідальний за травму студента на парі з фізичного виховання?

– Які документи (інструктаж, інформована згода, страховка) можуть захистити заклад освіти або викладача?

– Чи можливо вимагати компенсацію у випадку пошкодження здоров'я на спортивному змаганні?

3. Практичне завдання:

Підготуйте пам'ятку з техніки безпеки для студентів перед грою у волейбол.

- Включіть 10–12 коротких пунктів щодо поведінки на майданчику, у роздягальні, під час тренування.
- Додайте юридичне попередження (про власну відповідальність або дотримання інструкцій викладача).

4. Кейс-аналіз:

Розгляньте ситуацію:

Під час студентського турніру один із гравців отримав травму через зіткнення з сіткою, яка була закріплена неналежним чином.

- Хто може бути визнаний відповідальним?
- Які обставини впливають на юридичну оцінку інциденту?
- Як правильно оформити акт про нещасний випадок?

Тема 8. Техніка переміщень, поворотів, зупинок у волейболі

Мета теми:

Ознайомити студентів з основними елементами техніки переміщення у волейболі, навчити розрізняти правильну й неправильну техніку з точки зору безпеки, а також сформувати розуміння правової відповідальності під час занять фізичною культурою.

Завдання для студентів:

1. Теоретичне завдання:

Ознайомтесь з технікою виконання основних переміщень у волейболі:

- фронтальні, бічні, діагональні переміщення;
- повороти корпусу та ніг;
- раптові зупинки і зміни напрямку.

Для кожного елемента опишіть:

- коли застосовується;
- які ризики можливі при неправильному виконанні;
- як уникнути травм (короткі поради щодо техніки безпеки).

2. Практичне завдання (рефлексія):

Після перегляду відео з тренування волейболістів опишіть:

- які переміщення були використані найчастіше;
- чи всі з них виконані технічно правильно (на вашу думку);
- що б ви порекомендували для покращення безпеки рухів?

3. Юридичне завдання:

Проаналізуйте ситуацію:

На уроці фізичного виховання студент отримав травму гомілкового суглобу через неправильну зупинку після переміщення вбік.

- Чи несе заклад освіти відповідальність?
- Які документи (інструктаж, заява про згоду на участь, медична довідка) впливають на правову оцінку інциденту?
- Як можна мінімізувати подібні випадки в майбутньому?

4. Ситуаційне завдання (робота в парах):

Змодельуйте діалог між тренером і юристом перед проведенням шкільного турніру з волейболу.

- Обговоріть, як правильно організувати інструктаж;
- Які документи слід підписати з учасниками;
- Як підготувати майданчик для безпечного переміщення гравців.

Тема 9. Техніка передачі обома руками знизу у волейболі

Мета теми:

Навчити студентів базовій техніці нижньої передачі м'яча у волейболі, сформувати розуміння важливості правильної техніки для уникнення травм, а також ознайомити з правовими аспектами безпечної організації спортивного процесу.

Завдання для студентів:

1. Теоретичне завдання:

Ознайомтеся з технікою виконання передачі м'яча обома руками знизу:

- опис положення тіла, рук, ніг;
- основні помилки під час виконання;
- які м'язи задіяні та як уникнути перенапруги.

Завдання: створіть покрокову інструкцію «Як правильно виконувати нижню передачу м'яча».

2. Практичне завдання:

Перегляньте відео з демонстрацією нижньої передачі м'яча у волейболі (можна використати YouTube або освітні ресурси).

- Зробіть короткий аналіз техніки: що було виконано правильно, які моменти викликали труднощі;
- Визначте, у чому полягає найбільший ризик для новачків під час виконання цієї передачі.

3. Ситуаційне завдання (міні-кейс):

На занятті студент отримав удар м'ячем у передпліччя під час нижньої передачі і звернувся до лікарні зі скаргами на біль.

- Як правильно оформити подію?
- Чи вважається це нещасним випадком під час навчального процесу?
- Які дії має вжити навчальний заклад?

Тема 10. Техніка нижньої прямої подачі.

Мета теми:

Опанувати техніку нижньої прямої подачі, зрозуміти її значення у грі, а також вивчити безпечні умови для її виконання в освітньому або аматорському середовищі з урахуванням правових аспектів.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

- Опишіть техніку виконання нижньої прямої подачі (позиція тіла, рух руки, момент удару).
- Назвіть основні помилки при подачі та наслідки (для гри і для безпеки).
- Визначте, коли нижня подача є доцільною (для кого вона підходить, у яких ситуаціях застосовується).

2. Практичне завдання (рефлексивне):

- Перегляньте коротке відео з демонстрацією нижньої подачі.
- Оцініть, чи правильно виконано подачу, які є ризики травмування.
- Які поради з техніки безпеки ви б дали новачкам?

3. Юридичне завдання:

- Проаналізуйте: які обставини можуть призвести до юридичної відповідальності під час невдалої подачі (наприклад, удар по обличчю іншого гравця)?
- Як інструктор або викладач може убезпечити учасників?
- Складіть зразок короткого попередження про безпеку на уроці волейболу.

Тема 11. Тактика перших і других передач.

Мета теми:

Ознайомити студентів з тактичними особливостями виконання перших (прийом подачі) та других передач (підготовка до атаки), навчити бачити логіку командної взаємодії, а також розглядати правові межі відповідальності у грі.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

- Що таке перша передача (прийом подачі) та які техніки її виконання?
- Що таке друга передача (переважно пас до нападаючого)?

– Які основні принципи тактичної взаємодії гравців на цих етапах?

2. Аналітичне завдання:

– Оцініть, як правильне виконання першої і другої передачі впливає на результативність гри.

– Наведіть приклади типових помилок і тактичних промахів у студентському волейболі.

3. Творче завдання:

– Створіть коротку **інструкцію для початківців:**

"Як безпечно взаємодіяти з партнерами під час передач у волейболі"

– 5 простих порад щодо координації,

– 3 правила з техніки безпеки,

– коротке попередження з юридичним змістом.

Тема 12. Двостороння гра.

Мета теми:

Навчити студентів застосовувати технічні й тактичні навички у форматі гри бхб, сприяти розвитку командної взаємодії, а також сформуванню розуміння правових аспектів організації змагального процесу.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

– Що таке двостороння гра у волейболі?

– Які основні правила, структура гри та завдання кожної з команд?

– Які помилки найчастіше трапляються під час студентських двосторонніх ігор?

2. Юридичне завдання:

– Уявіть, що ви юрист, який супроводжує проведення студентського турніру з волейболу.

– Складіть список документів, які повинні бути підготовлені (регламент, список учасників, інструктаж, медичні допуски тощо).

– Яка відповідальність виникає у разі порушення правил безпеки?

Тема 13. Техніка передач, подач, ударів

Мета теми:

Систематизувати знання з техніки основних волейбольних елементів, навчити розрізняти правильне й неправильне виконання, оцінювати ризики й відповідальність під час тренувального процесу.

Завдання:

1. Таблиця-порівняння:

Складіть таблицю з трьома колонками:

| Елемент | Основні технічні вимоги | Можливі наслідки неправильного виконання |

– Включіть до таблиці: верхню і нижню передачу, верхню і нижню подачу, нападальний удар.

2. Юридичне завдання:

– У яких випадках тренер або організатор тренування може нести відповідальність за травму гравця, пов'язану з неправильною технікою?

– Які превентивні дії (інструктажі, огляд залу, медичні довідки) мінімізують юридичні ризики?

3. Письмове завдання:

– Напишіть коротку інструкцію для новачків: **"Безпечна техніка волейбольних подач і ударів"**

Тема 14. Техніка стійок та переміщень.

Двостороння гра. СФП (загальна фізична підготовка)

Мета теми:

Завершити цикл занять комплексним підходом: поєднати техніку, гру та фізичну підготовку, навчити бачити зв'язок між фізичною формою та ігровою ефективністю, а також звернути увагу на правові аспекти охорони здоров'я в спорті.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

- Опишіть роль правильної стійки у волейболі та основні види переміщень (вперед, назад, убік, стрибки).
- Як загальна фізична підготовка (СФП) впливає на безпечне виконання ігрових елементів?

2. Інтерактивне завдання:

- Проведіть або змодельуйте коротку розминку (5 хвилин СФП) перед волейбольною грою.
- Які вправи ви обрали і чому? Як вони запобігають травмам?

3. Контрольне завдання (письмове):

- Розкрийте взаємозв'язок між фізичною підготовкою, технікою переміщень і юридичним супроводом тренувального процесу (1 сторінка).

Тема 15. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей.

Мета теми:

Ознайомити студентів з технікою базової передачі у баскетболі — двома руками від грудей, навчити правильному виконанню та звернути увагу на безпекові й юридичні аспекти під час занять.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

- Опишіть техніку передачі м'яча двома руками від грудей:
 - положення ніг,
 - рух рук,
 - напрямок погляду.
- Які основні помилки допускаються початківцями?

2. Практичне завдання (аналіз відео):

- Перегляньте відео демонстрації передачі м'яча від грудей.
- Визначте, які моменти є ключовими для безпечного

виконання.

– Що може стати причиною травм (пальців, кистей тощо)?

3. Творче завдання:

– Підготуйте коротку пам'ятку:

"Як безпечно передавати м'яч у баскетболі. 5 порад для новачка"

– Обов'язково додайте коротке юридичне попередження.

Тема 16. Техніка передачі рукою від плеча.

Мета теми:

Навчити техніці передачі м'яча однією рукою від плеча, підвищити точність та силу передач, а також сформувані у студентів розуміння безпечного виконання цього технічного елементу.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

– Опишіть техніку передачі рукою від плеча (статична і в русі):

- позиція корпусу;
- махова фаза;
- завершення руху.

– У яких ситуаціях ця передача застосовується на практиці?

2. Юридичне завдання:

– Під час тренування студент отримав удар м'ячем у голову внаслідок неточної сильної передачі від плеча.

- Чи є це нещасним випадком?
- Хто відповідальний — той, хто передавав, викладач, чи сам потерпілий?
- Які дії адміністрації мають бути оформлені юридично?

Тема 17. Техніка ведення м'яча. Спеціальна фізична підготовка.

Мета теми:

Навчити студентів основам техніки ведення м'яча у баскетболі, розвивати координацію, реакцію, швидкість, а також усвідомлення юридичних та медичних аспектів фізичного навантаження.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

- Опишіть основні правила ведення м'яча:
 - висота відскоку,
 - положення корпусу,
 - робота кисті.
- Які типові помилки допускають новачки?
- У чому різниця між веденням м'яча на місці та в русі?

2. СФП-завдання:

- Поясніть, які фізичні якості потрібно розвивати для ефективного ведення м'яча (координація, швидкість, спритність, витривалість).
 - Які вправи СФП сприяють покращенню ведення?

3. Практичне завдання:

- Складіть умовний міні-комплекс із 3–5 вправ на ведення м'яча з елементами СФП.
- До кожної вправи додайте рекомендації з безпеки.

Тема 18. Двостороння гра.

Мета теми:

Закріпити вивчені технічні та тактичні навички в ігрових умовах. Навчити командної взаємодії, дотримання правил, а також — правового супроводу спортивних заходів у навчальному середовищі.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

- Що таке двостороння гра у баскетболі?
- Яка структура гри: розминка, гра, підсумки?

– Які основні правила, що регулюють гру на аматорському рівні?

2. Аналіз гри (після практики):

- Назвіть 3 сильні сторони гри вашої команди.
- Назвіть 3 моменти, які варто вдосконалити.
- Оцініть, чи було дотримано правил гри та техніки безпеки.

3. Моделювання ситуації:

- Студент отримав травму під час гри через порушення правил суперником (фол).
- Як оформити цей інцидент?
- Чи можна притягнути до відповідальності організаторів?
- Яку роль відіграє присутність судді, медпрацівника, попередній інструктаж?

Тема 19. Техніка передачі двома руками зверху.

Мета теми:

Опанувати техніку передачі зверху як важливого тактичного елементу баскетболу, навчитися виконувати її безпечно та усвідомити юридичні нюанси організації тренувань.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

- Опишіть техніку передачі двома руками зверху:
 - положення тіла,
 - амплітуда руху,
 - ситуації для використання у грі.
- Назвіть 3 основні помилки новачків.

2. Аналіз:

- Перегляньте відео з технікою виконання передачі зверху.
- Оцініть правильність виконання: що допомагає безпеці, а що — ризику?

3. Юридичне завдання:

- Чи може студент нести відповідальність за травму іншого гравця, якщо передача була зроблена надто сильно або

необережно?

– Які документи регулюють такі ситуації в навчальному процесі?

Тема 20. Техніка передач від грудей.

Мета теми:

Закріпити навички класичної передачі м'яча від грудей. Поглибити знання про її роль у грі, техніку виконання та юридичне забезпечення безпеки занять.

1. Практичне завдання:

– Підготуйте короткий відеоаналіз або письмовий опис: як правильно виконати передачу від грудей.
– Зверніть увагу на техніку безпеки (відстань до партнера, контроль сили).

2. Юридичне завдання:

– Підготуйте 5 пунктів для інструкції з ТБ під час тренувань з передачі м'яча, яку міг би роздати викладач.
– Додайте фразу юридичного характеру (наприклад: «учасник несе особисту відповідальність у разі порушення інструкцій»).

Тема 21. Техніка кидка двома руками з місця.

Кидки на точність. Спеціальна фізична підготовка.

Мета теми:

Опанувати техніку кидків по кошику, удосконалити точність та координацію, розвинути спеціальні фізичні якості та розглянути правові аспекти проведення змагань і тестування.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

– Опишіть техніку кидка двома руками з місця:

- робота ніг і рук,
- траєкторія польоту м'яча,
- контроль завершення руху.

– Які м'язові групи задіяні?

2. СФП-завдання:

- Які вправи СФП покращують точність і силу кидка?
- Наведіть 3 вправи + короткі поради з безпеки при виконанні.

3. Творче завдання:

- Підготуйте просту інструкцію для самостійних тренувань вдома з попередженням:
"Як безпечно тренувати влучність у баскетболі вдома. 5 порад + юридичний дисклеймер"

Тема 22. Техніка ведення м'яча носком.

Мета теми:

Навчити базовій техніці ведення м'яча носком як елементарному засобу контролю м'яча у футболі, звернути увагу на координацію, динаміку рухів і правила безпечного виконання вправ.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

- Опишіть правильне положення стопи та корпусу під час ведення м'яча носком.
- У яких ситуаціях у грі доцільне це ведення?

2. Практичне завдання:

- Проведіть вправу на ведення м'яча носком на 10–15 м.
- Визначте складність, помилки та самопочуття після виконання.

Тема 23. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні.

Мета теми:

Ознайомити з ефективною технікою зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні — найпоширенішим способом прийому м'яча у футболі. Розвинути точність, баланс і просторову орієнтацію.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

– Опишіть положення тіла, ноги та фіксацію м'яча під час зупинки.

– У яких ігрових моментах використовується ця техніка?

2. Практичне завдання:

– Виконайте 10 зупинок м'яча з передачі. Визначте точність та успішність.

– Зробіть короткий висновок: які труднощі виникли?

3. Юридичне завдання:

– Які документи мають бути підписані до початку тренувань з футболу?

– Як правильно зафіксувати нещасний випадок на полі?

Тема 24. Техніка зупинки м'яча стопою.

Мета теми:

Навчити точній і контрольованій зупинці м'яча підошвою. Сформувати вміння стабілізувати гру, особливо під час зупинки м'яча в русі або при зміні напрямку гри.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

– Поясніть техніку зупинки м'яча стопою згори. У чому її переваги та недоліки?

2. Практичне завдання:

– Попросіть партнера котити м'яч, а ви — зупиняєте його стопою.

– Визначте успішність зупинки та баланс тіла.

3. Юридичне завдання:

– Уявіть ситуацію: студент послизнувся, зупиняючи м'яч, і впав.

– Хто відповідальний? Як правильно оформити акт події?

Тема 25. Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.

Мета теми:

Опанувати техніку ведення м'яча внутрішньою частиною стопи для кращого контролю, збереження балансу і маневреності під час гри.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

- Опишіть положення тіла та рух ноги при веденні внутрішньою частиною підйому.
- Коли така техніка є найефективнішою?

2. Практичне завдання:

- Виконайте вправу «змійка» з веденням м'яча.
- Проаналізуйте точність, швидкість та контроль м'яча.

3. Юридичне завдання:

- Як оформлюється журнал інструктажів з техніки безпеки на спортивному майданчику?
- Які попередження варто озвучити перед заняттям?

Тема 26. Зупинка м'яча серединою підйому

Мета теми:

Навчити зупиняти м'яч серединою підйому як точним і м'яким способом прийому м'яча в динаміці. Розвивати чутливість стопи та координацію.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

- Опишіть техніку виконання зупинки: момент дотику, амортизація, контроль.
- Які помилки можуть призвести до втрати м'яча або травм?

2. Практичне завдання:

- В парах відпрацюйте зупинку серединою підйому після короткої передачі.
- Визначте успішність і складність виконання.

3. Юридичне завдання:

- Які елементи входять до протоколу нещасного випадку?
- Чи можна уникнути відповідальності викладача, якщо інструктаж був проведений?

Тема 27. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні

Мета теми:

Навчити точній техніці удару по м'ячу з місця або в русі для передачі або завершення атаки. Сформувати почуття сили, напрямку та точності.

Завдання:

1. Теоретичне завдання:

- Опишіть техніку виконання обох видів удару. Які з них точніші, які — сильніші?
- Коли краще застосовувати кожен з них?

2. Практичне завдання:

- Виконайте 10 ударів у ціль з фіксацією результату.
- Проаналізуйте: на що впливають положення ноги та корпусу?

3. Юридичне завдання:

- Студент ненавмисно вдарив іншого м'ячем.
- Як кваліфікувати ситуацію? Як діяти викладачу?

Тема 28. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.

Мета теми:

Закріпити техніку зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні, покращити точність та впевненість у прийомі м'яча. Підготувати до гри.

Завдання:

1. Практичне завдання:

- Проведіть вправу на зупинку м'яча після передачі з різної дистанції.
- Оцініть стабільність зупинок та самоконтроль.

2. Повторення теорії:

– Узагальніть: у чому ключ до ефективної зупинки — техніка, уважність, чи фізична підготовка?

3. Юридичне завдання:

– Уявіть, що ви — юрист закладу освіти.

– Які документи ви б розробили або перевірили для безпечного проведення занять з футболу?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

1. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу

- ✓ Ознайомлення з базовими поняттями фітнесу: аеробіка, інтервальне тренування, флекс-баланс тощо.
- ✓ Виконання вправ з коментуванням техніки із застосуванням вивченої термінології.
- ✓ Вправа «переклади термін» – робота в парах.
- ✓ Проведення міні-вікторини з термінології.
- ✓ Обговорення ролі правильного вживання термінів у професійному середовищі.

2. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу

- ✓ Демонстрація вправ різних видів фітнесу: силові, функціональні, на гнучкість.
- ✓ Розподіл вправ за видами навантаження (кардіо, силові, розтяжка).
- ✓ Практичне виконання комплексу з 6–8 вправ з різним спрямуванням.
- ✓ Складання міні-програми з урахуванням індивідуальних особливостей.
- ✓ Аналіз впливу кожної вправи на організм людини.

3. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки

- ✓ Опанування кроків: step-touch, knee-up, grapevine, v-step.
- ✓ Комбінування кроків у прості зв'язки під музику.
- ✓ Робота в парах: один виконує – інший аналізує техніку.
- ✓ Корекція постави та положення рук при виконанні кроків.
- ✓ Формування міні-комбінації (3–5 кроків) з демонстрацією.

4. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки

✓ Складання плану тренувального заняття (структура: розминка, основна частина, завершення).

✓ Визначення мети кожної частини заняття.

✓ Презентація підготовленої програми групі.

✓ Обговорення підбору музичного супроводу та темпу.

✓ Оцінка методичної доцільності підбору вправ.

5. Оздоровчий фітнес з фітболами: організація та методика

✓ Виконання комплексу вправ з фітболом для м'язів преса.

✓ Опрацювання техніки вправ на гнучкість і розслаблення з фітболом.

✓ Вправи на рівновагу з використанням фітболу.

✓ Робота в парах: контроль правильності виконання.

✓ Оцінка рівня безпеки під час занять з фітболом.

6. Вивчення комплексів вправ з фітнесу

✓ Ознайомлення з прикладними комплексами для різних цілей (схуднення, корекція постави, витривалість).

✓ Виконання комплексу на загальну витривалість.

✓ Створення індивідуального комплексу з 10 вправ.

✓ Презентація комплексу у форматі «інструктор-група».

✓ Обговорення помилок та шляхів їх корекції.

7. Техніка безпеки у волейболі

✓ Вивчення правил безпечної поведінки на майданчику.

✓ Аналіз типових ситуацій травматизму у волейболі.

✓ Практична вправа: «що робити у разі травми».

✓ Інсценізація правильної поведінки при падінні.

✓ Робота з інструкцією з охорони праці для занять волейболом.

8. Техніка переміщень, поворотів, зупинок у волейболі

✓ Відпрацювання приставного і перехресного кроку.

✓ Вправи на зупинку після переміщення (одно- і двоногі).

✓ Завдання на зміну напрямку руху з поворотом.

✓ Модельовання ігрової ситуації: «перехід у захист».

✓ Робота в трійках: «реакція на сигнал – переміщення».

9. Техніка передач обома руками знизу у волейболі

✓ Постановка ніг і рук для виконання передачі знизу.

✓ Передача в парах на точність.

✓ Передача знизу у русі.

✓ Вправи з м'ячем у стіну.

✓ Комбінування: подача – прийом – передача знизу.

10. Техніка нижньої прямої подачі у волейболі

✓ Відпрацювання замаху та удару без м'яча.

✓ Виконання подачі в задану зону.

✓ Змагання на точність: «хто більше влучає».

✓ Робота над стабільністю техніки.

✓ Самооцінка подачі за відеозаписом або партнерським спостереженням.

11. Тактика перших і других передач у волейболі

✓ Аналіз ігрових ситуацій: коли і як застосовується перша або друга передача.

✓ Робота в трійках: прийом – пас – удар.

✓ Відпрацювання точної передачі на нападника.

✓ Побудова тактичної взаємодії у грі.

✓ Відеоаналіз реальних ігор з фокусом на перші-другі передачі.

12. Двостороння гра у волейболі

✓ Проведення гри з повним суддівством.

✓ Аналіз командної тактики під час гри.

✓ Ротація гравців після кожного розіграшу.

✓ Ведення ігрової статистики: помилки, результативність.

✓ Обговорення стратегії після кожної партії.

13. Техніка передач, подач, ударів у волейболі

✓ Комплексне тренування: передача зверху, подача, напад.

✓ Вправи в парах: передача – удар.

✓ Змагання з подачі на точність.

✓ Технічна підготовка удару в стрибку.

✓ Рефлексія після вправ: самооцінка та корекція.

14. Сійки, переміщення, СФП, двостороння гра у волейболі

✓ Відпрацювання ігрової сійки в обороні та нападі.

✓ Переміщення по майданчику зі зміною напрямку.

✓ Виконання комплексу загальнофізичних вправ (СФП).

✓ Проведення двосторонньої гри з дотриманням правил.

✓ Аналіз фізичної витривалості після гри.

15. Передача м'яча двома руками від грудей у баскетболі

✓ Виконання передач у парах на точність.

✓ Передача у ціль на відстані.

✓ Комбінування: ведення – передача – кидок.

✓ Техніка руху під час передачі.

✓ Міні-змагання «найточніша передача».

16. Передача рукою від плеча у баскетболі

✓ Тренування довгих передач по діагоналі.

✓ Передача з відскоком і без.

- ✓ Виконання передач у русі.
- ✓ Вправи на координацію та силу рук.
- ✓ Аналіз ефективності передач у грі.

17. Ведення м'яча у баскетболі. Спеціальна фізична підготовка

- ✓ Ведення правою та лівою рукою.
- ✓ Обведення фішок на час.
- ✓ Комбінування: ведення – зупинка – передача.
- ✓ Виконання СФП-вправ для кистей і плечового поясу.

- ✓ Контрольна вправа: ведення з протидією.

18. Двостороння гра у баскетболі

- Проведення гри з арбітром.
- Визначення ролей гравців у команді.
- Аналіз гри: пас, ведення, кидок, тактика.
- Фіксація результативності кожного гравця.
- Оцінка дотримання командної стратегії.

19. Передача двома руками зверху у баскетболі

- ✓ Вправи на влучність передачі через перепони.
- ✓ Передача в стіну з контролем висоти.
- ✓ Виконання передач у русі та стрибку.
- ✓ Комбіновані вправи: передача – кидок.
- ✓ Робота в парах: аналіз техніки партнера.

20. Передача від грудей у баскетболі

- ✓ Передача у русі з веденням.
- ✓ Виконання передач у трійках по колу.
- ✓ Змагання на точність і швидкість передач.
- ✓ Ігрові вправи на прийом і миттєвий пас.
- ✓ Аналіз техніки виконання передачі на відео.

21. Кидки з місця. Точність. Спеціальна фізична підготовка

- ✓ Виконання кидків з різних позицій.
- ✓ Тренування техніки влучного кидка.
- ✓ Вправи на баланс і координацію перед кидком.
- ✓ СФП на силу рук і вибухову потужність.

✓ Точність кидків у змагальному форматі.

22. Ведення м'яча носком у футболі

✓ Практика ведення на швидкість.

✓ Вправи з фішками – зміна напрямку ведення.

✓ Контрольна вправа: ведення з ударом.

✓ Ведення в умовах обмеженого простору.

✓ Гра 1x1 з акцентом на носкове ведення.

23. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні

у футболі

✓ Зупинка після передачі партнера.

✓ Зупинка м'яча в обмеженій зоні.

✓ Робота в парах: пас – зупинка – пас.

✓ Комбінація: зупинка – ведення – удар.

✓ Змагання на точність зупинки в мішень.

24. Зупинка м'яча стопою у футболі

✓ Зупинка після ведення.

✓ Вправи на фіксацію м'яча на місці.

✓ Контроль руху стопи під час зупинки.

✓ Робота в парах з наростаючою складністю.

✓ Зупинка під час руху з поворотом.

25. Ведення м'яча внутрішньою частиною

підйому у футболі

✓ Багаторазове ведення з чергуванням ніг.

✓ Вправи з фішками на координацію.

✓ Завдання з веденням у лабіринті.

✓ Контроль відстані між м'ячем і тілом.

✓ Ведення з переходом до передачі.

26. Зупинка м'яча серединою підйому у футболі

▪ Зупинка котячого м'яча підйомом.

✓ Аналіз руху м'яча після зупинки.

✓ Змагання на точність: м'яч має зупинитись в зоні.

✓ Вправи на амортизацію при зупинці.

✓ Зупинка з подальшим розворотом і пасом.

27. Удар середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні

- ✓ Практика обох типів удару в парах.
- ✓ Удари по воротах з місця та після ведення.
- ✓ Удари в русі після зупинки.
- ✓ Робота над силою та точністю удару.
- ✓ Вправи на вибір удару залежно від ситуації.

28. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні (закріплення навички)

- ✓ Комбінація: прийом – зупинка – пас – удар.
- ✓ Робота над зупинкою в реальних ігрових умовах.
- ✓ Міні-матч із завданням виконати 3 зупинки.
- ✓ Змагання між командами: найменше втрат м'яча.
- ✓ Аналіз техніки за відео та самооцінка.

ЗАЛКОВІ ВИМОГИ ДО ТЕМ

Залікові вимоги до тем: Спортивні ігри						
№ п / п	Контрольні нормативи		Оцінки/бали			
			2/10 б.	3/1 5 б.	4/20 б.	5/2 5 б.
1	Чол. згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів). Жін. в упорі, руки на гімнастичній лавочці к-ть разів).	Чол.	26	29	32	35
		Жін.	15	17	19	21
2	В.П. лежачи, руки за головою. Підйом тулуба в сід за 1хв (к-ть разів).	Чол.	40	42	44	46
		Жін.	35	40	42	44
3	В.П. основна стійка, скакалка позаду. Стрибки через скакалку за 30сек (к-ть разів).зігнутих руках.	Чол.	22	24	26	28
		Жін.	18	20	24	26
4	Присідання (к-ть разів за 1 хв.) В.П. - о.с. (юн.) - до кінця вниз, (дів.) - до кута 90° між стегном і гомілкою.	Чол.	35	40	45	50
		Жін.	30	35	40	45
№	Напрямок оцінки	Макс. оцінка в балах		Контрольні заходи		
		чол.	жін.			
1	Чол. – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів). Жін. – в упорі, руки на гімнастичній лавочці (кількість разів).	25	25	поточний контроль		

2	В.П. – лежачи. Підйом тулуба в положення сидячи за 30 сек. (кількість разів).	25	25	поточний контроль
3	В.П. – основна стійка, скакалка позаду. Стрибки через скакалку за 30сек.	25	25	поточний контроль
4.	Присідання (к-ть разів за 1 хв.) В.П. - о.с. (юн.) - до кінця вниз, (дів.) - до кута 90° між стегном і голілкою.	25	25	поточний контроль
	Разом за дисципліну	100	100	підсумковий контроль, залік
5.	Участь в спортивних змаганнях різного рівня: – спартакіада НУ «ОЮА», – спартакіада закладів вищої освіти м. Одеси, області, України.	+20	+20	

Залікові вимоги до Фітнесу

№ п/п	Контрольні нормативи		Оцінки/бали			
			2/10 б.	3/15 б.	4/20 б.	5/25 б.
1.	В.П. – лежачи на животі, руки нагору, голова між рук. Прогнутися, підняти одночасно руки та ноги вгору (човник), повернутися до В.П. у раз на 1 хв.	Ч.	40	42	44	48
		Ж.	34	38	42	46
2.	В.П. – упор присівши, руки на підлозі. Вистрибування нагору, руки нагору («жаба»), повернутися до В.П. кількість разів на 30 сек.	Ч.	14	16	18	20
		Ж.	9	11	13	15
3.	"Планка" (к-ть хв.) В.П. - Упор лежачи (юн.) - На	Ч.	1.40	2.00	2.20	2.50

	прямих руках, (Дев.) - На зігнутих руках	Ж.	0.50	1.10	1.30	2.00
4.	В.П. - сидячи, ноги нарізно, п'яти на відстані 20 см. Три повільних нахилу вперед, 4-ий нахил - фіксуємо руки за проекція п'ят (см).	Ч.	+5	+10	+15	+20
		Ж.	+10	+15	+20	+25

Схема нарахування балів

№ п/п	Напрямок оцінки	Макс.оцінка/бал.		Контрольні заходи
		чол	жін	
1.	Чол. згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів). Жін. в упорі, руки на гімнастичній лавочці (кількість разів).	25	25	поточний контроль
2.	В.П. лежачи. Підйом тулуба в положення сидячи за 30 сек. (кількість разів).	25	25	поточний контроль
3.	В.П. основна стійка, скакалка позаду. Стрибки через скакалку за 30сек. (кількість разів).	25	25	поточний контроль
4.	Присідання (к-ть разів за 1 хв.) В.П. - о.с. (юн.) - до кінця вниз, (дів.) - до кута 90° між стегном і гомілкою.	25	25	поточний контроль
	Разом за дисципліну	100	100	підсумковий контроль, залік
5.	Участь в спортивних змаганнях різного рівня: – спартакіада ЧННЮІ НУ «ОЮА», – спартакіада закладів вищої освіти м. Чернівці, області, України.	+20	+20	

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Popel S.L., Тсар I.G., Bejga P.M., Lysenko Y.O., Faychak R.I., Śliwiński Z. Physical development and physical preparedness monitoring of lyceum students of different ages. Health, sport, rehabilitation, 2021; 7(4): 111-118

2. Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О. Бадмінтон як засіб ефективної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти: монографія. Одеса: Юридична література, 2021. 128 с.

3. Антіпова Ж.І., Заверзаєв В.В. Фізичне виховання студентів на основі навчання гри в волейбол: навч.-метод. посібник. Одеса: В.Букаєв, 2021. 56 с.

4. Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О., Гоголева О.М. Розвиток гнучкості у студентів закладів вищої освіти: навч.-метод. посібник. Одеса В. Букаєв 2021. 78 с.

5. Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н., Фаріонов В., Курій О. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. Наука і техніка сьогодні. 2023. № 2(16). С. 167-176.

6. Баканова О. Ф. Теніс як вид рухової активності здобувачів вищої освіти. Фізична активність і якість життя людини: мат. III Наук.-практ. заоч. конф. з міжнар. участю (06 травня 2022 року, Харків). Харків : Харківський національний медичний університет, 2022. С. 34–39

7. Барсукова Т.О., Бурцева О.В. Баскетбол для початківців: навч.-метод. посібник. Одеса: В. Букаєв, 2020. 33 с.

8. Барсукова Т.О., Мороз І.В., Павлов Ю.В., Займись фізичними вправами: навч.-метод. посібник. Одеса: В. Букаєв, 2020. 82 с.

9. Барсукова Т.О., Кучеренко Г.В., Антіпова Ж.І., Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти: навчальний посібник. Одеса: Юридична література, 2023.

10. Бойко Ю. С., Соколенко Л. С., Танасійчук, Ю. М. Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання. *Академічні візії*, 2023(20). вилучено із <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/399>

11. Букорос Н.М, Гермаківська К.С., Ячнюк М.Ю., Ячнюк І.О. Спортивно-оздоровчий туризм у системі фізичної культури студентської молоді SPORTS AND HEALTH TOURISM IN THE SYSTEM OF STUDENTS' PHYSICAL CULTURE. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.43>

12. Ваколук А., Шелюк В., Симонович Н. Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Інноватика у вихованні*. 2021. No 14. С.128–134. DOI: <https://doi.org/10.35619/iuu.v1i14.431>

13. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів у закладах вищої освіти. *Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.]*, ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 128 с.

14. Вплив занять фізичними вправами на функціональний стан та працездатність військовослужбовців-ветеранів бойових дій / О. Матвейко, С. Романчук, О. Ольховий, А. Одеров, О. Небожук, В. Климович, М. Бабич. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1. С. 31-36.

15. Гавришко С. Г. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО / Гавришко С. Г., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 8 (168). 2023. - С. 29-32

16. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. *Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С.*

Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 88 с.

17. Єднак В. Д., Ячнюк Ю. Б., Зендик О. В., Букорос Н. М. Плавання як ефективний оздоровчий засіб фізичного виховання. Інноваційна педагогіка : науковий журнал. Одеса: Гельветика, 2022. С. 71-74. DOI : <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.15>

18. Заїка О. А., Єварницький, І. А. Наслідки дефіциту рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2023 (5(164)), 68-73.

19. Зінченко В., Усачів Ю. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.

20. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів: навч. метод. Посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 104 с.

21. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору : матеріали VIII наук.-практ. конф., 27 травня 2022 р. Харків : ХДАФК. 2022. С. 18-20.

22. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з баскетболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв, В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров; ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. 109 с.

23. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з волейболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв; ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. 110 с.

24. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 180 с.

25. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.

26. Оксьом П., Бережна Л. Нормативно-правові та управлінські проблеми викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2021. С. 105–114.

27. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

28. Отравенко О. В. Здоров'я зберігаючі технології в умовах змішаного навчання закладів освіти. *Educationandscienceoftoday:intersectoralissuesanddevelopmentofscience: IV International Scientific and Practical Conference, Cambridge,9December2022.Cambridge,UK,2022.* С.176–179. DOI:<https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.48>

29. Палагнюк Т. В., Ківерник О. В., Головачук В. В. Сучасні проблеми процесу підготовки фахівців галузі фізичного виховання та спорту. Інноваційна педагогіка.2022. Т.3, № 44. С.110–113.

30. Пішак О. В., Романів Л. В., Поліщук Н. М. Сучасні тенденції фізичного виховання, спорту та здоров'я людини в національній системі освіти. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2021. Вип. 79. Т. 2. С. 53-59.

31. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80

32. Римар О., Золочевський В., Зонов О., Матвейко О., Ткачук О., Людовик Т., Данилішин І. Професійно-прикладна фізична підготовка як основний вид військово-професійної діяльності курсантів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла*

Драгоманова. Серія 15, 2024, (3(175), 149-153.

33. Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезов Ю. О. Фізична культура студента як запорука його здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 86–89.

34. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Кравченко О. С. Суть і характеристика рухової активності здобувачів вищої освіти. Аналіз тенденцій розвитку науки, освіти і суспільства: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Полтава: ЦФЕНД, 2022. С. 49–52.

35. Файчак Р.І. Ставлення студентів до фізичних вправ та досвід використання технології формування їх позитивного відношення до занять фізичною культурою / Актуальні питання у сучасній науці. Серія «Педагогіка»: журнал. 2023. № 11(17) 2023. С. 1052-1058.

36. Фізичне виховання: методичні рекомендації до змістового модулю №2 «Самоконтроль в процесі занять фізичними вправами» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти/ укладачі С. Г. Гавришко, Ф.В. Мороз. Мукачево: МДУ, 2024. 39 с.

37. Шавель Х. Є., Бойко Ю. С., Соколенко Л. С. Інноваційні моделі підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту. Академічні візії. 2023. № 17. DOI:<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7724404>

38. Ячнюк М. Ю., Ячнюк Ю. Б., Зендик О. В., Букорос Н. М. Використання фітнестехнології у роботі з дітьми в системі клубу «Спортлайф» // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: матеріали Всеукраїнської наукової конференції (23-24 грудня 2021 року). Тернопіль: Тайп, 2021. С. 231–234.

Навчально-методичне видання

Фізичне виховання: Навчально-методичний посібник до програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня / Букорос Н.М. Чернівці, 2024. 86 с.

В авторській редакції

Підп. до друку 28.11.2024.

Формат 60x84/16. Папір офс. Гарнітура Times New Roman Cyr.

Друк офс. Ум. друк. арк. Обл.-вид. арк.

Тираж 100 пр. Ціна договірна