

Методичні карти практичних занять
з дисципліни «Фізичне виховання»
для студентів I курсів
Атлетична гімнастика

«Затверджено»
на методичному засіданні кафедри
фізичного виховання
протокол №1 від 27.08.2025 р.

Голова методичної комісії:
_____ Кожокар М.В.

Методична карта практичного заняття № 1

Тема 1. Розвиток силових видів спорту та базові комплекси атлетичної гімнастики.

Завдання:

1. Навчити техніки підтягування на перекладині (вузьким, широким хватом).
2. Навчити виконанню вправ на брусах (тріцепс, грудна м'яза).
3. Сприяти розвитку техніки виконання вправ на перекладині, брусах, відновлення дихання.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань, інструктаж з техніки безпеки.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби і бігу. Загально розвиваючі вправи. Спеціальні вправи силової підготовки.	15-20 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг. Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Навчити техніки підтягування на перекладині (вузьким, широким хватом).	10 хв.	Звернути на роботу рук, кистей. Тулуб прямий, без розкачувань.
2. Навчити виконанню вправ на брусах (тріцепс, грудна м'яза).	15 хв.	Чіткий показ виконання вправи. Звернути увагу на положення рук, плечового поясу.
3. Сприяти розвитку техніки виконання вправ на перекладині, брусах, відновлення дихання.	15 хв.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ. Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправ.
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 2

Тема 1. Розвиток силових видів спорту та базові комплекси атлетичної гімнастики.

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання підтягування на перекладині (вузьким та широким хватом).
2. Закріпити техніку виконання вправ на брусах.
3. Сприяти розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань, ознайомлення зі змістом заняття.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби і бігу. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальна силова підготовка атлета.	15-20 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг. Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Закріпити техніку виконання підтягування на перекладині (вузьким та широким хватом).	10 хв.	Звернути на роботу рук, кистей. Тулуб прямий, без розкачувань.
2. Закріпити техніку виконання вправ на брусах.	15 хв.	Чіткий показ виконання вправи. Звернути увагу на положення рук, плечового поясу.
3. Сприяти розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці.	15 хв.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ. Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправ.
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 3

Тема 2. Спеціально-допоміжні вправи та техніка безпеки у силових видах спорту.

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання вправ на гнучкість.
2. Навчити техніки перемикання навантаження з одних м'язів на інші.
3. Вивчення техніки підтягування на перекладині вузьким та широким хватом.
4. Вивчення піднімання ніг, тулуба на похилій лавці.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, бігові вправи, загальнорозвиваючі вправи. Спеціально-підготовчі вправи. Вправи для м'язів основних груп.	15-20 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Закріпити техніку виконання вправ на гнучкість.	5 хв.	Звернути на роботу кінцівок. Вправи
2. Навчити техніки перемикання навантаження з одних м'язів на інші.	10 хв.	виконуються в повільному темпі з великою амплітудою
3. Вивчення техніки підтягування на перекладині вузьким та широким хватом.	10 хв.	Чіткий показ виконання вправи. Звернути увагу на положення рук, плечового поясу.
4. Вивчення піднімання ніг, тулуба на похилій лавці.	15 хв.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ. Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправ.
Заклучна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи, домашнє завдання.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 4

Тема 2. Спеціально-допоміжні вправи та техніка безпеки у силових видах спорту.

Завдання:

1. Удосконалення техніки виконання вправ на гнучкість.
2. Повторення техніки виконання підтягування на перекладині.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.
4. Удосконалення техніки згинання і розгинання рук на паралельних брусах в вертикальній стійці та з нахилом тулуба вперед.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, стройові вправи, індивідуальні загальнорозвиваючі вправи, вправи з партнером. Спеціальна фізична підготовка.	15-20 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Удосконалення техніки виконання вправ на гнучкість.	5 хв.	Вправи виконуються в повільному темпі з великою амплітудою.
2. Повторення техніки виконання підтягування на перекладині.	10 хв.	Чіткий показ виконання вправи. Звернути увагу на положення рук, плечового поясу.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.	10 хв.	Контролювати дозування і відновлення.
4. Удосконалення техніки згинання і розгинання рук на паралельних брусах в вертикальній стійці та з нахилом тулуба вперед.	15 хв.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ. Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправ.
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 5

Тема 2. Спеціально-допоміжні вправи та техніка безпеки у силових видах спорту.

Завдання:

1. Навчити техніки піднімання ніг на дошці під кутом 45°.
2. Закріпити техніку виконання згинання і розгинання рук в упорі.
3. Ознайомити з технікою розведення рук з гантелями стоячи.
4. Сприяти розвитку силової витривалості.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи, вправи з партнером. Спеціальна фізична підготовка.	15-20 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг. Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Навчити техніки піднімання ніг на дошці під кутом 45°.	10 хв.	Чіткий показ виконання вправи. Звернути увагу на положення рук, плечового поясу та тулуба. Слідкувати за процесом дихання.
2. Закріпити техніку виконання згинання і розгинання рук в упорі.	10 хв.	Контролювати дозування і відновлення. Слідкувати за чіткістю виконання вправ.
3. Ознайомити з технікою розведення рук з гантелями стоячи.	5 хв.	Індивідуально підбирати і контролювати навантаження.
4. Сприяти розвитку силової витривалості.	15 хв.	
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 6

Тема 3. Тренажерні системи та техніка вправ для розвитку максимальної сили.

Завдання:

1. Розведення гантелей на похилій дошці.
2. Жим штанги лежачи (принцип піраміди).
3. Вправи на тренажерних системах.
4. Сприяти розвитку максимальної сили.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи, вправи з партнером. Спеціальна фізична підготовка.	15-20 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг. Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Розведення гантелей на похилій дошці.	10 хв.	Звернути увагу на чіткість виконання вправи.
2. Жим штанги лежачи (принцип піраміди),	10 хв.	Контролювати дозування і відновлення. Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправ.
3. Виконання силових вправ на тренажерних системах.	10 хв.	Показати чітке виконання вправ. Звернути увагу на положення хребта і центру ваги при виконанні вправ.
4. Сприяти розвитку максимальної сили.	10 хв.	Індивідуально підбирати і контролювати навантаження.
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 7

Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.

Завдання:

1. Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи, вправи з партнером. Спеціальна фізична підготовка.	15-20 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг. Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування	40 хв.	Звернути увагу на чіткість виконання вправи. Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправ. Контролювати чітке виконання вправ.
Заклучна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 8

Тема 5. Швидкісно-силова підготовка в атлетичній гімнастиці.

Завдання:

1. Навчити техніки виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.
2. Вивчення техніки виконання об'ємно-формуєчих вправ.
3. Сприяти розвитку вироблення правильного темпу виконання вправ.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань, інструктаж з техніки безпеки.	3 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи. Спеціальна фізична підготовка.	25 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг. Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Навчити техніки виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	10 хв.	Звернути на роботу рук, кистей. Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправ.
2. Вивчення техніки виконання об'ємно-формуєчих вправ.	15 хв.	Чіткий показ виконання вправи. Звернути увагу на положення рук, плечового поясу.
3. Сприяти розвитку вироблення правильного темпу виконання вправ.	15 хв.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ.
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою. Визначити час відновлення ЧСС.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 9

Тема 5. Швидкісно-силова підготовка в атлетичній гімнастиці.

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.
2. Удосконалити техніку виконання об'ємно-формуєчих вправ.
3. Сприяти розвитку вироблення правильного темпу виконання вправ.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	3 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи. Спеціальна фізична підготовка.	25 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг. Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	10 хв.	Звернути увагу на положення рук та плечового поясу при виконанні різних вправ.
2. Удосконалити техніку виконання об'ємно-формуєчих вправ.	15 хв.	Слідкувати за величиною навантаження. Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправ.
3. Сприяти розвитку вироблення правильного темпу виконання вправ.	15 хв.	Вимагати чіткого виконання вправи. Слідкувати за чіткістю виконання вправ.
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 10

Тема 6. Техніка виконання атлетичних комплексів з урахуванням типу статури.

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів грудей.
2. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів рук (біцепс, трицепс).
3. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів дельти.
4. Сприяти розвитку силових якостей та правильності виконання вправ.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	3 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи. Спеціальна фізична підготовка.	25 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг. Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів грудей.	10 хв.	Слідкувати за величиною навантаження.
2. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів рук (біцепс, трицепс).	10 хв.	Звернути увагу на положення рук та плечового поясу при виконанні різних вправ.
3. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів дельти.	10 хв.	Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправ.
4. Сприяти розвитку силових якостей та правильності виконання вправ.	10 хв.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ. Індивідуально вказувати про помилки.
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 11

Тема 6. Техніка виконання атлетичних комплексів з урахуванням типу статури.

Завдання:

1. Удосконалення техніки виконання вправ для м'язів грудей.
2. Удосконалення техніки виконання вправ для м'язів рук (біцепс, тріцепс).
3. Удосконалення техніки виконання вправ для м'язів дельти.
4. Сприяти розвитку силових якостей та правильності виконання вправ.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	3 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи борця, вправи з партнером. Спеціальна фізична підготовка.	25 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг. Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Удосконалення техніки виконання вправ для м'язів грудей.	10 хв.	Звернути увагу на положення рук та плечового поясу при виконанні різних вправ.
2. Удосконалення техніки виконання вправ для м'язів рук (біцепс, тріцепс).	10 хв.	Слідкувати за величиною навантаження. Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправ.
3. Удосконалення техніки виконання вправ для м'язів дельти.	10 хв.	Вимагати чіткого виконання вправи.
4. Сприяти розвитку силових якостей та правильності виконання вправ.	10 хв.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ і технікою безпеки виконання вправ.
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 12

Тема 6. Техніка виконання атлетичних комплексів з урахуванням типу статури.

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів живота.
2. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів грудей.
3. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів ніг.
4. Сприяти розвитку силових якостей та правильності виконання вправ.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	3 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи борця, вправи з партнером. Спеціальна фізична підготовка.	25 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг. Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів живота.	10 хв.	Звернути увагу на положення тулуба при виконанні вправ.
2. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів грудей.	10 хв.	Контролювати величину навантаження.
3. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів ніг.	10 хв.	Звернути увагу чіткого виконання вправи та чергування роботи та відпочинку.
4. Сприяти розвитку силових якостей та правильності виконання вправ.	10 хв.	Слідкувати за чіткістю та технікою безпеки при виконанні вправ.
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 13

Тема 7. Атлетичні комплекси для мезоморфного типу статури.

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів спини.
2. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів грудей.
3. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів дельти.
4. Сприяти розвитку силових якостей та правильності виконання вправ.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань, інструктаж з техніки безпеки.	3 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи. Спеціальна фізична підготовка.	25 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг. Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів спини.	10 хв.	Звернути увагу на положення тулуба при виконанні вправ.
2. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів грудей.	10 хв.	Пояснити методику вибору індивідуальної величини навантаження. Контролювати величину навантаження.
3. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів дельти.	10 хв.	Слідкувати за чіткістю та технікою безпеки при виконанні вправ.
4. Сприяти розвитку силових якостей та правильності виконання вправ.	10 хв.	
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	5 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення. Дати завдання для самостійного опрацювання.

Методична карта практичного заняття № 14

Тема 7. Атлетичні комплекси для мезоморфного типу статури.

Завдання:

1. Вивчення загальнопідготовчого комплексу вправ для м'язів спини, грудей та плечового поясу.
2. Вивчення загальнопідготовчого комплексу вправ для м'язів живота та м'язів плеча.
3. Вивчення загальнопідготовчого комплексу вправ для м'язів передпліччя та м'язів ніг.
4. Сприяти розвитку силової витривалості та правильності виконання вправ.

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань, інструктаж з техніки безпеки.	3 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи. Спеціальна фізична підготовка.	25 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Вивчення загально підготовчого комплексу вправ для м'язів спини, грудей та плечового поясу.	10 хв.	Пояснити методику індивідуального підбору вправ і величини навантаження при складанні комплексу.
2. Вивчення загально підготовчого комплексу вправ для м'язів живота та м'язів плеча.	10 хв.	Звернути увагу на положення тулуба при виконанні вправ.
3. Вивчення загально підготовчого комплексу вправ для м'язів передпліччя та м'язів ніг.	10 хв.	Контролювати величину навантаження.
4. Сприяти розвитку силової витривалості та правильності виконання вправ.	10 хв.	Слідкувати за чіткістю та технікою безпеки при виконанні вправ.
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	5 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

Методична карта практичного заняття № 15

Тема 8. Підсумковий модуль-контроль.

Завдання:

1. Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови тіла

Місце проведення: атлетичний зал.

Інвентар та обладнання: секундомір, тренажери.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Ходьба, стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи, вправи з партнером. Спеціальна фізична підготовка.	15-20 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг. Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови тіла.	40 хв.	Звернути увагу на чіткість виконання вправи. Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправ. Контролювати чітке виконання вправ.
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	2 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.