

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

Тітова Г.В.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПЛЯЖНІ ВИДИ СПОРТУ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Одеса – 2026

*Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського
(протокол № від 25 червня 2026 р.)*

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент, керівник фізичного виховання Одеського торговельно- економічного фахового коледжу **Ірина ПАНАСЮК**

кандидат педагогічних наук доцент, доцент кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» **Олег ПІДГІРНИЙ**.

Тітова Г.В.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Пляжні види спорту» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культур і спорт. Одеса: Університет Ушинського, 2026. 27 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Пляжні види спорту» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи студентів; питання для самоперевірки, тестові завдання. Послідовність тем зумовлена логікою викладу матеріалу і покликана забезпечити комплексність теоретичних знань і практичних навичок студентів.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Пляжні види спорту» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи студентів; питання для самоперевірки, тестові завдання. Послідовність тем зумовлена логікою викладу матеріалу і покликана забезпечити комплексність теоретичних знань і практичних навичок студентів

Метою навчальної дисципліни «Пляжні види спорту» є формування у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей щодо організації, проведення та методики навчання й тренування у пляжних видах спорту, а також оволодіння сучасними засобами розвитку фізичних якостей, технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів з урахуванням особливостей змагальної діяльності на піщаному покритті.

У процесі вивчення дисципліни передбачається:

- ознайомлення з історією становлення та сучасними тенденціями розвитку пляжних видів спорту;
- вивчення правил змагань та особливостей суддівства;
- оволодіння технікою і тактикою основних пляжних видів спорту;
- засвоєння методики навчання та тренування спортсменів різного віку й рівня підготовленості;
- набуття навичок організації та проведення навчально-тренувальних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань;
- формування здатності застосовувати сучасні педагогічні, оздоровчі та інформаційно-комунікаційні технології у професійній діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Пляжні види спорту» студенти мають вивчати такі навчальні дисципліни, як «Анатомія людини», «Вступ до спеціальності», «Спортивні ігри», «Плавання».

Дозвіл на використання ШІ: здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті. Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

Очікувані результати вивчення дисципліни.

Унаслідок вивчення навчальної дисципліни студенти мають **знати:**

- історію виникнення, етапи становлення та сучасні тенденції розвитку пляжних видів спорту;
- класифікацію та характеристику основних пляжних видів спорту;
- правила змагань, особливості суддівства та вимоги до організації змагальної діяльності;
- особливості впливу занять на піщаному покритті на організм людини;
- основи техніки й тактики пляжного волейболу, пляжного футболу, пляжного гандболу та інших пляжних видів спорту;
- засоби, методи та принципи навчання і спортивного тренування у пляжних видах спорту;
- особливості розвитку фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються у пляжних видах спорту;
- методіку планування, організації та проведення навчально-тренувальних занять;
- сучасні підходи до контролю, оцінювання та корекції фізичної підготовленості спортсменів;
- вимоги до матеріально-технічного забезпечення, обладнання та інвентарю для занять і проведення змагань;

- правила безпеки, профілактики травматизму та надання домедичної допомоги під час занять пляжними видами спорту;
- особливості організації фізкультурно-оздоровчої, рекреаційної та спортивно-масової роботи з використанням засобів пляжних видів спорту;
- нормативно-правові та організаційні засади функціонування й розвитку пляжних видів спорту в Україні та світі.

вміти:

- застосовувати теоретичні знання у практичній діяльності з організації та проведення занять з пляжних видів спорту;
- виконувати та навчати основних технічних і тактичних дій у пляжному волейболі, пляжному футболі, пляжному гандболі та інших пляжних видах спорту;
- добирати засоби та методи розвитку фізичних якостей з урахуванням віку, статі та рівня підготовленості тих, хто займається;
- планувати, організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття і фізкультурно-оздоровчі заходи;
- складати конспекти занять, календарні плани та програми підготовки спортсменів;
- застосовувати сучасні педагогічні, інформаційно-комунікаційні та оздоровчі технології у професійній діяльності;
- здійснювати контроль та оцінювання рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсменів;
- організовувати та проводити змагання з пляжних видів спорту, виконувати обов'язки судді відповідно до чинних правил;
- забезпечувати дотримання вимог безпеки та профілактики травматизму під час занять і змагань;
- надавати домедичну допомогу при невідкладних станах і спортивних травмах;

- використовувати засоби пляжних видів спорту у фізкультурно-оздоровчій, рекреаційній та спортивно-масовій роботі;
- аналізувати й узагальнювати результати навчально-тренувальної та змагальної діяльності, вносити необхідні корективи до процесу підготовки спортсменів;
- здійснювати професійну діяльність відповідно до сучасних вимог сфери фізичної культури і спорту.

ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:

- сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;
- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;
- сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Історія виникнення та сучасний стан розвитку пляжних видів спорту

Передумови виникнення пляжних видів спорту. Етапи розвитку пляжного волейболу, пляжного футболу та пляжного гандболу. Становлення міжнародних федерацій та розвиток системи змагань. Сучасні тенденції розвитку пляжних видів спорту в Україні та світі. Популяризація пляжних видів спорту серед різних груп населення.

Тема 2. Характеристика та класифікація основних пляжних видів спорту

Поняття про пляжні види спорту. Класифікація та характеристика основних різновидів пляжних спортивних дисциплін. Особливості організації ігрової діяльності в умовах піщаного покриття. Вплив специфічних умов на технічну, тактичну та фізичну підготовку спортсменів.

Тема 3. Особливості правил змагань у пляжному волейболі, пляжному футболі та пляжному гандболі

Основні правила змагань. Склад команди, тривалість гри, система підрахунку очок. Особливості ігрового майданчика та інвентарю. Обов'язки суддівської бригади. Відмінності правил пляжних видів спорту від класичних ігрових дисциплін.

Тема 4. Методика навчання технічних прийомів у пляжному волейболі

Техніка пересувань, стійок та переміщень. Методика навчання верхніх і нижніх передач м'яча. Техніка подачі, нападаючого удару та блокування. Послідовність навчання технічним прийомам. Підготовчі, підвідні та спеціальні вправи.

Тема 5. Особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів у пляжному футболі

Основні технічні прийоми гри у пляжному футболі. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії. Особливості ведення м'яча, передач і завершення атак в умовах піщаного покриття. Методика навчання техніко-тактичним діям.

Тема 6. Засоби та методи розвитку фізичних якостей у спортсменів, які займаються пляжними видами спорту

Характеристика фізичних якостей. Засоби розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Методи спортивного тренування. Особливості розвитку фізичних якостей у специфічних умовах піщаного покриття.

Тема 7. Організація та проведення навчально-тренувальних занять з пляжних видів спорту

Структура навчально-тренувального заняття. Планування та дозування фізичних навантажень. Засоби та методи навчання. Особливості організації занять для спортсменів різного віку та рівня підготовленості. Вимоги до місць проведення занять.

Тема 8. Організація та суддівство змагань з пляжних видів спорту

Види змагань та системи їх проведення. Документація змагань. Функції суддівської колегії. Організаційне забезпечення спортивних заходів. Порядок визначення переможців.

Тема 9. Специфіка фізичної підготовки спортсменів в умовах піщаного покриття

Вплив піщаного покриття на функціональний стан організму спортсменів. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та витривалості. Засоби підготовки та контроль фізичного навантаження.

Тема 10. Особливості підготовки студентів до участі у змаганнях з пляжних видів спорту

Організація передзмагальної підготовки. Планування тренувального процесу. Формування мотивації до участі у змаганнях. Психологічна та тактична підготовка спортсменів. Контроль рівня підготовленості.

Тема 11. Профілактика травматизму та забезпечення безпеки під час занять пляжними видами спорту

Причини спортивного травматизму. Правила техніки безпеки. Організація безпечних умов проведення занять. Засоби профілактики травм. Надання домедичної допомоги при спортивних ушкодженнях.

Тема 12. Використання пляжних видів спорту в системі фізичного виховання студентської молоді

Місце пляжних видів спорту у системі фізичного виховання. Вплив занять на фізичний розвиток та стан здоров'я студентської молоді. Форми організації занять. Використання пляжних видів спорту у позааудиторній діяльності.

Тема 13. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у пляжному волейболі

Значення швидкісно-силової підготовки у пляжному волейболі. Засоби і методи розвитку швидкісно-силових здібностей. Спеціальні вправи. Контроль рівня підготовленості спортсменів.

Тема 14. Тактична підготовка спортсменів у пляжному гандболі

Індивідуальні, групові та командні тактичні дії. Особливості взаємодії гравців. Сучасні тактичні схеми гри. Методика навчання тактичним діям у пляжному гандболі.

Тема 15. Перспективи розвитку пляжних видів спорту в Україні та світі

Сучасні тенденції розвитку пляжних видів спорту. Роль міжнародних спортивних організацій. Популяризація пляжних спортивних дисциплін. Перспективи розвитку пляжних видів спорту в Україні та напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<i>Доповідь.</i> Історія виникнення та сучасний стан розвитку пляжних видів спорту. <i>Робота в групах.</i> Характеристика та класифікація основних пляжних видів спорту	2
2.	<i>Тренінг.</i> Особливості правил змагань у пляжному волейболі, пляжному футболі та пляжному гандболі	2
3.	<i>Робота в парах.</i> Методика навчання технічних прийомів у пляжному волейболі. Складання комплексів вправ для навчання передач, подачі та нападаючого удару	2
4.	<i>Робота в групах.</i> Особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів у пляжному футболі. Аналіз ігрових ситуацій та тактичних взаємодій у пляжному футболі	2
5.	<i>Тренінг.</i> Засоби та методи розвитку фізичних якостей у пляжних видах спорту. Розроблення комплексів вправ для розвитку сили, швидкості та витривалості	2
6.	<i>Робота в групах.</i> Організація та проведення навчально-тренувальних занять з пляжних видів спорту. Складання плану-конспекту тренувального заняття	2
7.	<i>Тренінг.</i> Організація та суддівство змагань з пляжних видів спорту. Аналіз суддівських ситуацій та оформлення документації змагань	2
8.	<i>Робота в парах.</i> Специфіка фізичної підготовки спортсменів в умовах піщаного покриття. Розроблення комплексів вправ для занять на піску.	2

9.	<i>Тренінг.</i> Особливості підготовки студентів до участі у змаганнях з пляжних видів спорту.	2
10.	<i>Робота в групах.</i> Профілактика травматизму та забезпечення безпеки під час занять пляжними видами спорту. Відпрацювання навичок надання домедичної допомоги	2
11.	<i>Дискусія.</i> Використання пляжних видів спорту в системі фізичного виховання студентської молоді	2
12.	Тренінг. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у пляжному волейболі. Складання комплексів спеціальних вправ	2
13.	<i>Робота в парах.</i> Тактична підготовка спортсменів у пляжному гандболі. Аналіз індивідуальних, групових та командних тактичних дій	2
14.	Круглий стіл. Перспективи розвитку пляжних видів спорту в Україні та світі	2
15.	Доповідь інноваційних напрямів розвитку пляжних видів спорту	2
	РАЗОМ	30

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

1. Які передумови сприяли виникненню пляжних видів спорту?
2. Які основні етапи розвитку пляжного волейболу, пляжного футболу та пляжного гандболу?
3. Які сучасні тенденції розвитку пляжних видів спорту спостерігаються у світі?
4. У чому полягає класифікація пляжних видів спорту?
5. Які особливості умов проведення змагань на піщаному покритті?
6. Чим відрізняються правила пляжного волейболу від класичного волейболу?
7. Які особливості правил гри у пляжному футболі?
8. У чому специфіка правил пляжного гандболу?
9. Які технічні прийоми використовуються у пляжному волейболі?
10. Якою є послідовність навчання технічних прийомів у пляжному волейболі?
11. Які типові помилки виникають під час виконання подачі?
12. Які особливості техніки нападаючого удару на піску?
13. Які основні технічні прийоми використовують у пляжному футболі?
14. Які індивідуальні тактичні дії застосовуються у пляжному футболі?
15. Яке значення мають групові взаємодії у пляжному футболі?
16. Які фізичні якості є провідними у пляжних видах спорту?
17. Які методи розвитку швидкісних здібностей є найбільш ефективними?
18. Які вправи сприяють розвитку спеціальної витривалості?
19. Якою є структура навчально-тренувального заняття?
20. Як здійснюється планування навантаження у пляжних видах спорту?
21. Які вимоги висуваються до місця проведення занять?
22. Які існують системи проведення змагань?
23. Які функції виконує суддівська колегія?
24. Які документи оформлюються під час проведення змагань?

25. Як піщане покриття впливає на фізичну підготовленість спортсменів?
26. Які особливості розвитку швидкісно-силових якостей на піску?
27. Які вправи найбільш ефективні для розвитку координаційних здібностей?
28. Які особливості передзмагальної підготовки студентів?
29. Яку роль відіграє психологічна підготовка спортсменів?
30. Які причини виникнення спортивного травматизму?
31. Які засоби профілактики травм є найбільш ефективними?
32. Які правила безпеки необхідно дотримуватися під час занять?
33. Яке значення мають пляжні види спорту у фізичному вихованні студентської молоді?
34. Які форми організації занять з пляжних видів спорту можуть використовуватися у закладах вищої освіти?
35. Які засоби використовуються для розвитку швидкісно-силових якостей у пляжному волейболі?
36. Які особливості тактичної підготовки спортсменів у пляжному гандболі?
37. Які сучасні тенденції розвитку пляжних видів спорту в Україні?
38. Які перспективи подальшого розвитку пляжних видів спорту у світі?
39. Як цифрові технології можуть використовуватися в підготовці спортсменів?
40. Які інноваційні підходи до організації тренувального процесу застосовуються у пляжних видах спорту?

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Історія виникнення та сучасний стан розвитку пляжних видів спорту

Питання для усного опитування

1. Які передумови виникнення пляжних видів спорту?
2. Які основні етапи розвитку пляжного волейболу?
3. Які тенденції розвитку пляжних видів спорту спостерігаються в Україні?

Питання для письмового опитування

1. Розкрийте історію виникнення пляжних видів спорту.
2. Охарактеризуйте сучасний стан розвитку пляжного волейболу, футболу та гандболу.
3. Проаналізуйте перспективи розвитку пляжних видів спорту.

Завдання для схематичного зображення

- Скласти схему етапів розвитку пляжних видів спорту.
- Побудувати хронологічну таблицю розвитку пляжного волейболу.

Глосарій

Пляжні види спорту, міжнародна федерація, чемпіонат світу, спортивний рух, популяризація.

Доповідь «Історія виникнення та сучасний стан розвитку пляжних видів спорту»

Тема 2. Характеристика та класифікація основних пляжних видів спорту

Питання для усного опитування

1. Які види належать до пляжних видів спорту?
2. Які особливості ігрової діяльності на піску?
3. За якими ознаками класифікують пляжні види спорту?

Питання для письмового опитування

1. Наведіть класифікацію пляжних видів спорту.

2. Охарактеризуйте основні пляжні спортивні дисципліни.
3. Визначте особливості організації змагань на піску.

Завдання для схематичного зображення

- Розробити схему класифікації пляжних видів спорту.
- Побудувати таблицю характеристик основних пляжних дисциплін.

Глосарій

Класифікація, пляжний волейбол, пляжний футбол, пляжний гандбол, спортивна дисципліна.

Доповідь «Класифікація та характеристика основних пляжних видів спорту»

Тема 3. Особливості правил змагань у пляжному волейболі, пляжному футболі та пляжному гандболі

Питання для усного опитування

1. Які особливості правил пляжного волейболу?
2. У чому полягають особливості правил пляжного футболу?
3. Які відмінності правил пляжного гандболу від класичного?

Питання для письмового опитування

1. Порівняйте правила пляжного волейболу та класичного волейболу.
2. Охарактеризуйте систему проведення змагань у пляжному футболі.
3. Проаналізуйте правила гри у пляжному гандболі.

Завдання для схематичного зображення

- Скласти порівняльну таблицю правил змагань.
- Зобразити схему розташування гравців на майданчику.

Глосарій

Регламент, партія, тайм, суддівство, змагальна діяльність.

Доповідь «Особливості правил змагань у пляжних видах спорту»

Тема 4. Методика навчання технічних прийомів у пляжному волейболі

Питання для усного опитування

1. Які основні технічні прийоми застосовуються у пляжному волейболі?

2. Яка послідовність навчання технічним прийомам?
3. Які підвідні вправи використовуються під час навчання?

Питання для письмового опитування

1. Охарактеризуйте методику навчання передач м'яча.
2. Проаналізуйте техніку виконання подачі.
3. Наведіть приклади спеціальних вправ.

Завдання для схематичного зображення

- Схематично зобразити техніку верхньої передачі м'яча.
- Розробити схему навчання подачі.

Глосарій

Передача, подача, блокування, нападаючий удар, технічний прийом.

Доповідь «Методика навчання технічних прийомів у пляжному волейболі»

Тема 5. Особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів у пляжному футболі

Питання для усного опитування

1. Які технічні дії характерні для пляжного футболу?
2. Які індивідуальні тактичні дії застосовуються у грі?
3. Які групові взаємодії використовуються під час атаки?

Питання для письмового опитування

1. Охарактеризуйте технічні прийоми у пляжному футболі.
2. Проаналізуйте тактичні взаємодії гравців.
3. Розкрийте методику навчання техніко-тактичним діям.

Завдання для схематичного зображення

- Побудувати схему тактичної взаємодії гравців.
- Зобразити варіанти розвитку атаки.

Глосарій

Тактика, атака, захист, комбінація, взаємодія.

Доповідь «Техніко-тактична підготовка спортсменів у пляжному футболі»

Тема 6. Засоби та методи розвитку фізичних якостей у спортсменів, які займаються пляжними видами спорту

Питання для усного опитування

1. Які фізичні якості є провідними у пляжних видах спорту?
2. Які методи розвитку сили застосовуються?
3. Які засоби розвитку витривалості є найбільш ефективними?

Питання для письмового опитування

1. Охарактеризуйте засоби розвитку швидкості.
2. Проаналізуйте методи розвитку сили.
3. Наведіть приклади вправ для розвитку витривалості.

Завдання для схематичного зображення

- Розробити схему розвитку фізичних якостей.
- Скласти таблицю методів спортивного тренування.

Глосарій

Сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Доповідь «Засоби та методи розвитку фізичних якостей у пляжних видах спорту»

Тема 7. Організація та проведення навчально-тренувальних занять з пляжних видів спорту

Питання для усного опитування

1. Якою є структура тренувального заняття?
2. Які методи навчання застосовуються у тренувальному процесі?
3. Як здійснюється планування навантаження?

Питання для письмового опитування

1. Охарактеризуйте структуру навчально-тренувального заняття.
2. Розкрийте особливості організації тренувального процесу.
3. Проаналізуйте засоби спортивного тренування.

Завдання для схематичного зображення

- Розробити схему структури тренувального заняття.

- Скласти план-конспект навчально-тренувального заняття.

Глосарій

Тренування, навантаження, структура заняття, мікроцикл, планування.

Доповідь «Організація та проведення навчально-тренувальних занять з пляжних видів спорту»

Тема 8. Організація та суддівство змагань з пляжних видів спорту

Питання для усного опитування

1. Які види змагань проводяться з пляжних видів спорту?
2. Які функції виконує суддівська колегія?
3. Які документи оформлюються під час проведення змагань?

Питання для письмового опитування

1. Охарактеризуйте системи проведення змагань.
2. Розкрийте обов'язки суддів під час змагань.
3. Проаналізуйте особливості організації спортивних заходів.

Завдання для схематичного зображення

- Розробити схему організації змагань.
- Скласти структуру суддівської колегії.

Глосарій

Змагання, суддівство, регламент, протокол, суддівська колегія.

Доповідь «Організація та суддівство змагань з пляжних видів спорту»

Тема 9. Специфіка фізичної підготовки спортсменів в умовах піщаного покриття

Питання для усного опитування

1. Як піщане покриття впливає на фізичну підготовленість спортсменів?
2. Які фізичні якості найбільш активно розвиваються на піску?
3. Які особливості тренувань на піщаному покритті?

Питання для письмового опитування

1. Проаналізуйте вплив піщаного покриття на організм спортсменів.
2. Охарактеризуйте засоби фізичної підготовки на піску.

3. Наведіть приклади спеціальних вправ.

Завдання для схематичного зображення

- Побудувати схему розвитку фізичних якостей в умовах піщаного покриття.

- Скласти комплекс вправ для занять на піску.

Глосарій

Піщане покриття, фізична підготовка, координація, функціональні можливості, навантаження.

Доповідь «Специфіка фізичної підготовки спортсменів в умовах піщаного покриття»

Тема 10. Особливості підготовки студентів до участі у змаганнях з пляжних видів спорту

Питання для усного опитування

1. Які складові передзмагальної підготовки спортсменів?
2. Яке значення має психологічна підготовка?
3. Які засоби контролю підготовленості спортсменів застосовуються?

Питання для письмового опитування

1. Розкрийте особливості передзмагальної підготовки.
2. Охарактеризуйте психологічну готовність спортсменів.
3. Проаналізуйте методи контролю спортивної підготовленості.

Завдання для схематичного зображення

- Скласти схему передзмагальної підготовки.
- Побудувати модель підготовки студентів до змагань.

Глосарій

Передзмагальна підготовка, мотивація, психологічна підготовка, контроль, спортивна форма.

Доповідь «Особливості підготовки студентів до участі у змаганнях з пляжних видів спорту»

Тема 11. Профілактика травматизму та забезпечення безпеки під час занять пляжними видами спорту

Питання для усного опитування

1. Які причини виникнення спортивного травматизму?
2. Які правила техніки безпеки необхідно дотримуватися?
3. Які засоби профілактики травм застосовуються у пляжних видах спорту?

Питання для письмового опитування

1. Охарактеризуйте основні причини травматизму.
2. Проаналізуйте засоби профілактики спортивних травм.
3. Розкрийте порядок надання домедичної допомоги.

Завдання для схематичного зображення

- Розробити схему профілактики травматизму.
- Скласти алгоритм надання домедичної допомоги.

Глосарій

Травматизм, безпека, профілактика, домедична допомога, перевтома.

Доповідь «Профілактика травматизму та забезпечення безпеки під час занять пляжними видами спорту»

Тема 12. Використання пляжних видів спорту в системі фізичного виховання студентської молоді

Питання для усного опитування

1. Яке місце займають пляжні види спорту у системі фізичного виховання?
2. Які форми організації занять застосовуються у ЗВО?
3. Який вплив мають пляжні види спорту на фізичний розвиток студентів?

Питання для письмового опитування

1. Охарактеризуйте значення пляжних видів спорту у фізичному вихованні.
2. Проаналізуйте форми організації занять.
3. Розкрийте оздоровчий вплив занять на студентську молодь.

Завдання для схематичного зображення

- Побудувати схему використання пляжних видів спорту у ЗВО.

- Скласти таблицю форм організації занять.

Глосарій

Фізичне виховання, студентська молодь, рухова активність, оздоровлення, спортивно-масова робота.

Доповідь «Використання пляжних видів спорту в системі фізичного виховання студентської молоді»

Тема 13. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у пляжному волейболі

Питання для усного опитування

1. Яке значення мають швидкісно-силові якості у пляжному волейболі?
2. Які засоби розвитку швидкісно-силових здібностей є найбільш ефективними?
3. Які вправи використовуються для розвитку стрибучості?

Питання для письмового опитування

1. Охарактеризуйте методи розвитку швидкісно-силових якостей.
2. Проаналізуйте спеціальні вправи для пляжного волейболу.
3. Розкрийте особливості контролю швидкісно-силової підготовленості.

Завдання для схематичного зображення

- Скласти комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.
- Побудувати схему структури швидкісно-силової підготовки.

Глосарій

Швидкісно-силові якості, стрибучість, вибухова сила, спеціальні вправи, тренувальне навантаження.

Доповідь «Методика розвитку швидкісно-силових якостей у пляжному волейболі»

Тема 14. Тактична підготовка спортсменів у пляжному гандболі

Питання для усного опитування

1. Які види тактичних дій застосовуються у пляжному гандболі?
2. Які особливості групових взаємодій гравців?

3. Які сучасні тактичні схеми використовуються у грі?

Питання для письмового опитування

1. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії спортсменів.
2. Проаналізуйте групові та командні взаємодії.
3. Розкрийте методику навчання тактичним діям.

Завдання для схематичного зображення

- Зобразити схему тактичних взаємодій у нападі.
- Побудувати схему організації захисних дій.

Глосарій

Тактика, взаємодія, напад, захист, тактична комбінація.

Доповідь «Тактична підготовка спортсменів у пляжному гандболі»

Тема 15. Перспективи розвитку пляжних видів спорту в Україні та світі

Питання для усного опитування

1. Які сучасні тенденції розвитку пляжних видів спорту?
2. Які перспективи розвитку пляжних видів спорту в Україні?
3. Яка роль міжнародних спортивних організацій у розвитку пляжних дисциплін?

Питання для письмового опитування

1. Охарактеризуйте сучасний стан розвитку пляжних видів спорту.
2. Проаналізуйте перспективні напрями їх розвитку.
3. Розкрийте значення міжнародного спортивного співробітництва.

Завдання для схематичного зображення

- Побудувати схему перспектив розвитку пляжних видів спорту.
- Скласти таблицю сучасних тенденцій розвитку.

Глосарій

Спортивний розвиток, міжнародні федерації, професіоналізація, популяризація, інновації.

Доповідь «Перспективи розвитку пляжних видів спорту в Україні та світі»

Індивідуальне навчально-дослідне завдання(презентація)

№ з/п	Назва теми(за вибором)	К-ть годин	
		Денна	Заочна
1	Особливості фізичної підготовки спортсменів у пляжних видах спорту		
2	Використання пляжних видів спорту в системі фізичного виховання студентської молоді		
3	Профілактика травматизму та забезпечення безпеки під час занять пляжними видами спорту		
4	Тема за вибором студента		
	Разом	10	10

Рекомендації щодо виконання ІНДЗ

1. Обрати тему презентації. Необхідно обрати одну тему із запропонованого переліку, яка відповідає змісту навчальної дисципліни та викликає науковий інтерес здобувача.

2. Опрацювати літературні джерела. Для підготовки презентації слід підібрати та проаналізувати навчальну, методичну й наукову літературу, використовуючи рекомендовані джерела та матеріали, знайдені самостійно.

3. Актуальність і змістовність матеріалу. Презентація повинна відображати сучасний стан досліджуваної проблеми, розкривати основні поняття, закономірності та практичні аспекти теми. Матеріал має бути науково обґрунтованим, логічним і доступним для сприйняття.

4. Науково-методичний підхід. Інформація, наведена у презентації, повинна ґрунтуватися на сучасних наукових публікаціях, підручниках, навчально-методичних посібниках та офіційних рекомендаціях. Доцільно

продемонструвати вміння аналізувати та узагальнювати інформацію, формулювати власні висновки.

5. Практична спрямованість. Зміст презентації має містити приклади використання теоретичних положень у навчально-тренувальному процесі, рекомендації щодо їх практичного застосування та можливості впровадження у професійній діяльності.

6. Структура та логіка викладу. Презентація повинна мати чітку структуру і складатися з таких елементів:

- титульний слайд;
- актуальність теми та мета роботи;
- основна частина (5–10 слайдів);
- висновки;
- список використаних джерел.

Матеріал необхідно викладати послідовно, стисло та зрозуміло, дотримуючись єдиного стилю оформлення.

7. Самостійність виконання та академічна доброчесність. Презентація повинна бути результатом самостійної роботи здобувача з дотриманням принципів академічної доброчесності. При використанні інформації з літературних джерел необхідно обов'язково посилатися на них.

8. Використання наочності. Для підвищення інформативності та якості сприйняття матеріалу доцільно використовувати таблиці, схеми, рисунки, фотографії, діаграми, графіки та інші візуальні засоби. Текст на слайдах повинен бути лаконічним і не перевантаженим інформацією.

9. Висновки та практичні рекомендації. У заключній частині презентації необхідно подати узагальнення основних положень, сформулювати висновки та надати практичні рекомендації щодо застосування отриманих знань у навчальній, тренувальній або професійній діяльності.

10. Вимоги до оформлення. Рекомендований обсяг презентації становить 10–15 слайдів. Оформлення має бути витримане в єдиному стилі, із

використанням читабельних шрифтів, помірної кольорової гами та достатньої кількості ілюстративного матеріалу. Усі рисунки, таблиці та схеми повинні відповідати змісту роботи та сприяти кращому розкриттю теми.

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 248 с.
3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування : підручник. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2017. Ч. 1. 272 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2017. Ч. 2. 248 с.
6. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : підручник. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
7. Сергієнко Л. П. Спортивне тренування: теорія та практика : підручник. Київ : Кондор, 2021. 672 с.
8. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навч. посіб. / за ред. В. В. Бобошка. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 312 с.

Допоміжна література

1. Борисова О. В. Сучасний професійний спорт і шляхи його розвитку в Україні : монографія. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 312 с.
2. Матвеев Л. П. Загальна теорія спорту та її прикладні аспекти : підручник. Київ : Олімпійська література, 2019. 420 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Харків : ОВС, 2018. 408 с.
5. Beach Volleyball Handbook. Lausanne : FIVB, 2023. 186 p.

6. Beach Handball Rules and Regulations. Basel : International Handball Federation, 2024. 124 p.
7. Beach Soccer Laws of the Game. Zurich : FIFA, 2024. 138 p.
8. Costa H., Silva A. Beach Sports Training and Performance. London : Routledge, 2021. 286 p.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
2. Міністерство молоді і спорту України URL: <http://www.mms.gov.ua>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: URL:<http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL:<http://odnb.odessa.ua/>
5. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL:<https://library.pdpu.edu.ua/>