

**ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ (ПУЕТ)  
Кафедра педагогіки та суспільних наук**

**І. А. Васецький, Н. О. Симоненко**

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**Спеціальні вправи з баскетболу,  
волейболу, футболу для покращення  
фізичної і технічної підготовки студентів  
під час занять з дисципліни за вибором  
«Спортивні ігри»**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
для самостійних занять всіх напрямів  
підготовки здобувачів вищої освіти

**Полтава  
ПУЕТ  
2023**

**Автори:** *І. А. Васецький*, ст. викладач сектору фізичного виховання кафедри педагогіки та суспільних наук Полтавського університету економіки і торгівлі;

*Н. О. Симоненко*, ст. викладач сектору фізичного виховання кафедри педагогіки та суспільних наук Полтавського університету економіки і торгівлі.

**Рецензент:** *І. Є. Цокало*, канд. пед. наук, тренер викладач відділення волейбол КЗ «ПСДЮСШОР»;

*І. М. Петренко*, д-р іст. наук., професор, завідувач кафедри педагогіки та суспільних наук Полтавського університету економіки і торгівлі.

*Рекомендовано до видання, розміщення в електронній бібліотеці та використання в освітньому процесі на засіданні кафедри педагогіки та суспільних наук ПУЕТ  
27 лютого 2023 р., протокол № 7*

### **Васецький І. А.**

Фізичне виховання. Спеціальні вправи з баскетболу, волейболу, футболу для покращення фізичної і технічної підготовки студентів під час занять з дисципліни за вибором «Спортивні ігри»: методичні рекомендації для самостійних занять всіх напрямів підготовки здобувачів вищої освіти / І. А. Васецький, Н. О. Симоненко. – Полтава : ПУЕТ, 2023. – 14 с.

Відповідальні за зміст навчально-методичного видання автори, рецензенти та завідувач кафедри педагогіки та суспільних наук *І. М. Петренко*

Повне чи часткове відтворення, тиражування, передрук і розповсюдження цього видання без дозволу Полтавського університету економіки і торгівлі **ЗАБОРОНЕНО**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>Розділ 1. БАСКЕТБОЛ</b> .....	5
1.1. Вправи для удосконалення техніки переміщень гравців на майданчику .....	5
1.2. Вправи для удосконалення техніки ловлі та передавання м'яча ....	5
1.3. Вправи для удосконалення техніки ведення м'яча .....	6
1.4. Вправи для удосконалення техніки виконання кидків м'яча у кошик.....	6
1.5. Вправи для розвитку спритності .....	7
<b>Розділ 2. ВОЛЕЙБОЛ</b> .....	7
2.1. Вправи для удосконалення техніки переміщень гравців на майданчику .....	7
2.2. Вправи для удосконалення техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху та знизу .....	8
2.3. Вправи для удосконалення техніки виконання подачі м'яча .....	8
2.4. Вправи для удосконалення техніки виконання нападаючого удару в волейболі .....	9
2.5. Вправи для удосконалення техніки блокування м'яча .....	9
2.6. Вправи для розвитку швидкісних якостей .....	10
<b>Розділ 3. ФУТБОЛ</b> .....	10
3.1. Вправи для удосконалення техніки переміщень гравців .....	10
3.2. Вправи для удосконалення техніки ведення м'яча .....	11
3.3. Вправи для удосконалення техніки виконання ударів внутрішньою стороною стопи .....	11
3.4. Вправи для удосконалення техніки виконання ударів серединою підйому .....	12
3.5. Вправи для удосконалення техніки виконання ударів по м'ячу головою .....	12
3.6. Вправи для розвитку швидкості .....	12
Список рекомендованих інформаційних джерел .....	13

## ВСТУП

*Спортивні ігри можна впевнено назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення, особливо студентської молоді.*

*Ігрова спортивна діяльність сприяє всебічному та гармонічному розвитку особистості здобувача вищої освіти. Основними завданнями під час навчання навичкам спортивних ігор можна назвати:*

- підвищення рівня здоров'я здобувачів;*
- розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей усього організму;*
- готовність до здобуття професійної освіти.*

*Залучення молоді до цього виду фізичної активності нівелює негативні, стресові впливи, що супроводжують навчання у закладах вищої освіти. Крім того юнацький вік супроводжується бурхливою соціалізацією особистості. Саме спортивні ігри, як командні види рухової активності, є носіями специфічних суспільних відносин, тому що в них, як і в суспільстві загалом, можна розрізнити певні моделі поведінки та соціальної дії.*

*Під час вивчення дисципліни «Спортивні ігри» зі студентами нашого університету ми більш детально розглянуто такі види спорту, як баскетбол, волейбол, футбол. Вибрані напрями обумовлено наявністю спортивної бази, кваліфікацією викладачів, популярністю у студентському середовищі, впливом на майбутню професійну діяльність. Ці види спорту характеризуються високим оздоровчим ефектом, різноманітним руховим змістом та емоційністю. Щоб грати в будь-яку з цих ігор необхідно і бігати швидко, і миттєво змінювати напрямок руху, і високо стрибати, а сприяти цьому мають такі розвинені рухові якості, як сила, спритність, витривалість, швидкість, гнучкість.*

*Отже, викладені в цих методичних рекомендаціях вправи, допоможуть студентам – початківцям, прихильникам ігрових видів спорту, більш якісно опанувати технічні елементи, як під час практичних занять офлайн, так і під час дистанційного навчання.*

## **РОЗДІЛ 1. БАСКЕТБОЛ**

### **1.1. Вправи для удосконалення техніки переміщень гравців на майданчику**

1. Рівномірний біг і довільне виконання зупинки двома кроками і стрибком.
2. Біг і зупинка в обумовленому місці обумовленим способом.
3. Біг у середньому темпі, за сигналом зупинка, поворот, прискорення і знову біг у середньому темпі.
4. Переміщення у захисній стійці правим, лівим боком.
5. Біг в середньому темпі до визначеної позначки, далі прискорення до кінця майданчику. Теж саме, але біг «вісімкаю», дугами.
6. Стрибки на місці поштвхом однією, двома ногами; теж з торканням баскетбольного щита однією, двома руками.
7. Довільні переміщення приставними кроками (вперед, вперед-праворуч, вперед-ліворуч); теж саме за сигналами, біг спиною вперед, чергуючи короткі прискорення вперед і назад.
8. Почергові добивання м'яча в стіну (щит) правою і лівою рукою.
9. Гравці в парах обличчям один до одного. Партнер викидає м'яч вгору-вперед в довільно обраному напрямку, інший повинен піймати м'яч раніше ніж він торкнеться майданчика або після відскока від підлоги.

### **1.2. Вправи для удосконалення техніки ловлі та передавання м'яча**

1. М'яч лежить на підлозі перед гравцем. Нахилиючись вперед і накладаючи кисті рук на м'яч, він намагається підняти його, не змінюючи положення рук.
2. Гравці в зустрічних колонах. Передавання і ловля м'яча один одному. Після ловлі і передавання гравець переміщується в кінець колони.
3. Передавання двох м'ячів почергово двома гравцями третьому на місці та в русі.
4. Підкидання вгору по черзі двох м'ячів з ловлею після відскоку від підлоги, потім – без відскоку.
5. Ловля і передавання м'яча після відскоку від стіни.
6. Передавання в парах одночасно двома м'ячами: від плеча, з відскоком від підлоги.

7. Жонглювання двома м'ячами однією рукою.
8. Гравці в парах один напроти одного, у кожного по м'ячу. Одночасно виконавши передачі, вони роблять розворот на  $360^\circ$  і ловлять м'яч.
9. Гравці в парах обличчям один до одного. Перший гравець, стоячи на місці, виконує передачу другому, який переміщується то праворуч то ліворуч. Піймавши м'яч, він швидко виконує зворотну передачу партнеру, який змінює місце розташування.

### **1.3. Вправи для удосконалення техніки ведення м'яча**

1. Ведення м'яча, стоячи на місці, спочатку правою рукою, потім лівою.
2. Почергове ведення правою, лівою рукою за визначеним сигналу.
3. Ведення м'яча без зорового контролю.
4. Ведення, зупинка, розворот.
5. Ведення з різкою зміною напрямку руху праворуч або ліворуч і переводом м'яча з однієї руки в іншу.
6. Ведення м'яча з обігранням стоек або іншого обладнання.
7. Одночасне ведення двох м'ячів з різним видом відскоків.
8. Ведення м'яча з обігранням захисника.
9. Ведення зі зміною швидкості і довжини кроків.

### **1.4. Вправи для удосконалення техніки виконання кидків м'яча у кошик**

1. Відпрацювання техніки виконання кидка біля стінки, з відстані 2-3 метри.
2. Почергові кидки один одному за визначеною траєкторією польоту м'яча.
3. Кидки м'яча у кошик з визначених точок майданчика.
4. Кидки м'яча правою (лівою) рукою праворуч (ліворуч) від кошика з використанням щита.
5. Кидки м'яча після ведення і зупинки в стрибку.
6. Гравці розташовуються в трійках. Один з гравців виконує кидок, другий виконує функцію активного захисника, третій виконує підбирання і повертає м'яч для кидка партнеру.
7. Гравці в парах. Один робить передачу м'яча партнеру, а сам рухається для отримання м'яча. Отримавши м'яч, виконує кидок із середньої відстані, робить підбирання м'яча і передає його другому, який робить теж саме.

8. Кидки м'яча у стрибку з протидією захисника.
9. Різноманітні кидки після виконання подвійного кроку.

### **1.5. Вправи для розвитку спритності**

1. Попасти тенісним (волейбольним) м'ячем у вертикальну ціль після перекиду вперед.
2. Стрибки через скакалку, яка обертається, з передаванням м'яча партнеру під час приземлення і в повороті.
3. Гравці в трійках. Два гравця передають м'яч один одному на рівні грудей, третій ухилиється від м'яча за допомогою присідань і швидкого переміщення.
4. Один гравець стоїть збоку від лавки, другий перед ним з м'ячем на відстані 2–3 м. Стрибаючи через гімнастичну лавку ловить м'яч і виконує передачу.
5. Перекид вперед (назад), ловля м'яча від партнера і зворотна передача.
6. Багаторазові перекиди в поєднанні з кидком у кошик.
7. Прискорення за м'ячем на визначений орієнтир.

## **РОЗДІЛ 2. ВОЛЕЙБОЛ**

### **2.1. Вправи для удосконалення техніки переміщень гравців на майданчику**

1. Переміщення приставними кроками правим (лівим) боком, вперед, обличчям вперед і спиною вперед.
2. Переміщення майданчиком у високій, середній і низькій стійці волейболіста.
3. Стартові прискорення вперед, праворуч, ліворуч із різних вихідних положень: сидячі, лежачи, упор присівши, упор лежачи і т. д.
4. Подвійний крок вперед, назад (кресляться лінії, які визначають перший і другий крок).
5. Переміщення обраним способом: за сигналом прискорення, зупинка та імітація технічної дії (передача, прийом, блокування, нападаючий удар).
6. Прискорення із зони I в зону II, із зони II приставними кроками в зону IV; із зони IV спиною вперед у зону V; із зони V обличчям вперед у зону VI і там виконується імітація технічної дії.

7. Передачі м'яча двома руками зверху і двома руками знизу з переміщенням праворуч, ліворуч приставними кроками.

8. Гравці в парах. Ловля набивного м'яча в низькій стійці з наступним падінням і перекатом.

9. Передачі двома руками зверху (знизу) над собою в поєднанні з переміщенням різними способами: кроком, бігом, спиною вперед, приставними кроками.

## **2.2. Вправи для удосконалення техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху та знизу**

1. Передавання м'яча обраним способом біля стінки, змінюючи відстань до стіни і висоту передавання.

2. Передавання біля стінки, переміщаючись приставними кроками праворуч, ліворуч.

3. Розташування в парах. Один із гравців виконує передачу м'яча над собою, а потім передає партнеру, який повторює теж саме.

4. Передачі м'яча над собою в русі по колу бігом і приставними кроками праворуч, ліворуч.

5. Передачі м'яча обраним способом на точність через сітку у визначені зони майданчика.

6. Передачі м'яча у стрибку в парах.

7. «Естафета біля стіни». Дві-три команди стоять у колонах обличчям до стіни на відстані 2–3 м. від неї. За сигналом перший гравець виконує одну (дві, три) передачі в стіну двома руками знизу і стає в кінець колони. Наступний за ним гравець не даючи м'ячу впасти на підлогу продовжує передачі і т. д. Перемагає команда, у якій м'яч не впав на підлогу.

8. Передача двома руками знизу після відскоку м'яча від стіни.

9. Гравці в парах. Один виконує передачу двома руками зверху праворуч, ліворуч, 2–3 м попереду партнера, другий переміщується і виконує передачі двома руками знизу.

## **2.3. Вправи для удосконалення техніки виконання подачі м'яча**

1. Імітація техніки виконання подачі м'яча.

2. Багаторазові підкидання м'яча і накладання на нього кисті руки для визначення оптимальної висоти польоту м'яча під час виконання подачі.



3. Подачі в стіну, поступово збільшуючи відстань від неї. На стіні кресляться відмітки на висоті 2 м 24 см – 3 м.

4. Подачі в парах. Гравці знаходяться за боковими лініями майданчика.

5. Подачі через сітку на точність.

6. Подачі в 7–9 м майданчика.

7. Змагання на більшу кількість подач у межі майданчика.

8. Подачі по діагональному напрямку.

9. Подачі після інтенсивного виконання серії технічних дій.

## **2.4. Вправи для удосконалення техніки виконання нападаючого удару у волейболі**

1. Серійні удари кистю руки по м'ячу біля стінки.

2. Оволодіння ритмом розбігу: кроки по накреслених лініях із наступною імітацією нападаючого удару.

3. Стрибок угору поштовхом з двох ніг, теж після переміщення і зупинки; теж з поворотом на 90°, 180°, 360°.

4. Стрибок вгору поштовхом із двох ніг, із розбігу в один крок, два, три кроки. Особлива увага на постановку ніг під час відштовхування.

5. Кидки тенісного м'яча через сітку у стрибку з місця та розбігу з акцентованою роботою кисті руки.

6. Удар по волейбольному м'ячу, стоячи на колінах на гімнастичному килимку. Замах невеликий, під час удару рука пряма.

7. Удари по м'ячу через сітку після особистого підкидання м'яча.

8. Гравці в трійках. Двоє підкидають м'яч один одному на рівні голови. Третій знаходиться посередені між ними і намагається виконати удар кистю по пролітаючому м'ячу.

9. Довільні нападаючі удари через сітку після передач партнера.

10. Нападаючі удари у визначену зону майданчика.

11. Нападаючі удари з протидією блокуючих гравців.

12. Нападаючий удар по м'ячу, що закріплюється в спеціальному обладнанні (гумові амортизатори, тощо).

## **2.5. Вправи для удосконалення техніки блокування м'яча**

1. Стрибки біля стіни, торкаючись визначеної відмітки.

2. Стрибки вгору, торкаючись закріпленого м'яча двома руками, імітуючи блокування.

3. Гравці розташовуються парами з обох боків сітки. Переміщення приставними кроками, зупинка і стрибок угору, торкаючись рук один одного над сіткою. Сітки торкатися не можна.

4. Один гравець стоїть біля сітки у вихідному положенні. На іншому боці партнер підкидає м'яч над сіткою і на відстані 10–30 см від неї. Блокуючий у стрибку виконує блокування.

5. Блокування на нападаючих ударах, стоячи на спеціальних платформах.

6. Один гравець виконує удар з особистого підкидання, інший блокує.

7. Блокування з місця в зонах 4, 3, 2.

8. Блокування після переміщення з зони в зону.

9. Блокування, знаючи напрямок нападаючого удару.

10. Блокування нападаючого удару із задньої лінії.

## **2.6. Вправи для розвитку швидкісних якостей**

1. Біг 10–30 м з максимальною швидкістю: обличчям уперед, спиною вперед, правим, лівим боком.

2. Біг зі зміною напрямку: обігання фішок, набивних м'ячів і т. д.

3. «Човниковий біг» на відрізках 5–10 м.

4. Прискорення в межах майданчика: від лінії подачі до лінії нападу; з шостої зони до сітки, по діагоналі майданчика.

5. Прискорення з різних вихідних положень.

6. Вправи з використанням координаційної драбини.

7. Прискорення, падіння за м'ячем, прискорення, імітація технічної дії.

## **РОЗДІЛ 3. ФУТБОЛ**

### **3.1. Вправи для удосконалення техніки переміщень гравців**

1. Біг по прямій. Під час бігу повороти, стрибки на одній нозі з продовженням бігу.

2. Біг спиною вперед, скресним і приставними кроками.

3. Біг по дузі, по колу, зі зміною напрямку і швидкості. Під час бігу зупинка стрибком, випадом.

4. Прискорення з різних положень (з високого і низького старту, напівприсіду, з положення сидячи, лежачи).

5. Стрибки на одній нозі, праворуч, ліворуч із переміщенням вперед, назад.

6. Переміщення спиною вперед, розворот кругом і прискорення 20-40 м.

7. Човниковий біг.

8. 2–3 приставних і 1–2 скресних кроки праворуч (ліворуч), повороти праворуч (ліворуч) і стрибок вгору з імітацією удару по м'ячу головою.

9. Стрибки з відштовхуванням визначеною ногою з приземленням на іншу.

### **3.2. Вправи для удосконалення техніки ведення м'яча**

1. Котіння м'яча підошвою вперед і назад (від носка до п'яти).

2. Переведення м'яча від внутрішньої частини стопи до зовнішньої, а також ліворуч і праворуч.

3. Котіння м'яча по колу підошвою, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи.

4. Жонгливання м'ячем.

5. Ведення м'яча по чергово правою і лівою ногою по прямій лінії, вісімоку, дугах, «слалом» між фішками.

6. Ведення м'яча, поворотом на 360°, ведення м'яча.

7. Ведення м'яча спиною вперед.

8. Ведення м'яча з наступним ударом в ціль.

### **3.3. Вправи для удосконалення техніки виконання ударів внутрішньою стороною стопи**

1. Імітаційні вправи без м'яча.

2. Удар по нерухомому м'ячу з місця.

3. Удар по нерухомому м'ячу з одного кроку і після стрибка на одну ногу.

4. Удар по нерухомому м'ячу після ходьби, повільного і швидкого бігу.

5. Удар по м'ячу, що котиться вперед у напрямку удару.

6. Удар по м'ячу, що котиться гравцеві на зустріч.

7. Удар по м'ячу з напівльоту (м'яч кидає вперед сам гравець).

8. Удар по м'ячу після відскоку від землі.

9. Удар по м'ячу з льоту.

10. Удари по воротам внутрішньою частиною стопи.

### **3.4. Вправи для удосконалення техніки виконання ударів серединою підйому**

1. Імітація удару без м'яча.
2. Серійні удари з відскоком від гімнастичної лави.
3. Серійні удари біля стіни.
4. Удар по підвішеному на мотузку м'ячу.
5. Удар по м'ячу, випущеному з рук після відскоку від землі.
6. Удар по м'ячу, випущеному з рук під час бігу.
7. Удар по м'ячу, що котиться на зустріч.
8. Удар по м'ячу після передачі партнера.
9. Гравець жонглює м'ячем, штовхає його перед собою в напрямку удару, наздоганяє і завдає удар.

### **3.5. Вправи для удосконалення техніки виконання ударів по м'ячу головою**

1. Імітація ударів по м'ячу головою в опорному положенні та в стрибку.
2. Удари по підвішеному м'ячу.
3. Удари по м'ячу, самостійно підкинутому вгору.
4. Удари головою по м'ячу, який відскакує від стіни.
5. Удари по м'ячу з місця і в стрибку після накидання партнера.
6. Удари головою після передач партнерів із флангів.
7. Удари по м'ячу з пасивною і активною протидією партнера.

### **3.6. Вправи для розвитку швидкості**

1. Біг на місці, за сигналом, прискорення.
2. Стартові прискорення з різних вихідних положень.
3. Біг угору і з гори.
4. Повільний біг, за сигналом прискорення 10–30 м.
5. Біг з супротивом партнера або обтяженням на тулубі.
6. Різноманітні підскоки на місці, за сигналом стартові прискорення 10–30 м.
7. Біг спиною вперед, за сигналом поворот і прискорення.
8. Повільний біг, за сигналом стрибок вгору і після приземлення прискорення.
9. Естафети з перенесенням предметів і прискоренням.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : навч. посіб. / Т. В. Вознюк. – Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с.
2. Дубенчук А. І. Бакетбол : навч. посіб. / А. І. Дубенчук. – Харків : Ранок, 2010. – 144 с.
3. Дубенчук А. І. Футбол : навч. посіб. / А. І. Дубенчук. – Харків : Ранок, 2010. – 128 с.
4. Костюкевич Віктор Митрофанович. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – Вінниця : КНТ, 2016. – 615 с.
5. Мартин В. Д. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Атлетизм та силові види спорту» Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. Львів, 2022. 14 с.
6. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посіб. / В. І. Наумчук. – Тернопіль : Астон, 2017. – 180 с.
7. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посіб. / В. І. Наумчук. – Тернопіль : Астон, 2014. – 179 с.
8. Приставський Т. Г., Ковбан О. Л., Бабич А. М., Незгода С. М. Самостійні заняття студентів фізичною культурою у вищих навчальних закладах : навч. посіб. Львів : ЛНУ 2018. 156 с.
9. Семенів Б. С. Методичні рекомендації з розвитку силових якостей студентів : навч.-метод. посіб. Львів : Поліграфіст, 2012. 72 с.
10. Семенів Б. С., Костюк М. З. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. Львів, 2022. 52 с.
11. Соломонко В. В. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів : метод. посіб. / Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О. – [Б. м.] : [б. в.], 2013. – 91 с.
12. Соломонко В. В. Футбол : підручник для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – Київ : Олімпійська література, 2014. – 304 с.

13. Соломонко В. В. Футбол : підручник для студ. вузів фіз. вих. і спорту / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олимпийская литература, 2005. – 296 с.
14. Теорія і методика викладання футболу : навч.-метод. посіб. / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2017. – 297 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання : Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ, 2018. – 392 с.
16. Тулайдан В. Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В. Г. Тулайдан, Ю. Т. Тулайдан. – Львів : Фест-Прінт. 2017. – 179 с.
17. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Ч. 1. – 215 с.
18. Шутка Г. І. Самостійна робота студентів в умовах вищих навчальних закладів : методичні матеріали. Львів: ЛьДУВС, 2016. 27 с.
19. Шутка Г. І., Голубева О. Т., Якимишин І. Д., Стахів М. М. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол, волейбол, гандбол, настільний теніс) : навч. посіб. Львів : ЛНУВМБ, 2021. 112 с.

Навчально-методичне видання

**ВАСЕЦЬКИЙ** Ігор Анатолійович  
**СИМОНЕНКО** Наталія Олександрівна

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**Спеціальні вправи з баскетболу,  
волейболу, футболу для покращення  
фізичної і технічної підготовки студентів  
під час занять з дисципліни за вибором  
«Спортивні ігри»**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Редагування *Л. М. Діденко*  
Комп'ютерне верстання *О. С. Корніліч*

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 0,8.  
Зам. № 291/2038.

Видавець і виготовлювач  
Полтавський університет економіки і торгівлі,  
к. 115, вул. Коваля, 3, м. Полтава, 36014; ☎(0532) 50-24-81

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3827 від 08.07.2010 р.