

## **План-конспект практичного заняття з дисципліни «Фізична культура»**

**Тема: Розвиток гнучкості.** Засвоєння техніки виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості засобами гімнастичних вправ, йоги, стречінга, пілатеса (в умовах карантину).

**Мета заняття.** Набуття досвіду проведення самостійних занять шляхом використання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості та засвоєння методики її розвитку (в умовах обмеженого простору).

**Завдання:**

1. Засвоєння техніки виконання загальних, спеціально-підготовчих та спеціальних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості під час проведення самостійних занять.
2. Засвоєння основних дидактичних принципів виконання загальних, спеціально-підготовчих та спеціальних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.
3. Підвищення рівня гнучкості та загального рівня підготовленості студентів.

**Студенти повинні засвоїти наступні питання:**

- Визначення «Гнучкість як рухова якість», значення та особливості методики розвитку гнучкості.
- «Активна» та «пасивна» гнучкість. Особливості, умови та орієнтовна послідовність виконання загальних, спеціально-підготовчих та спеціальних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.
- Дотримання техніки безпеки під час самостійних занять, спрямованих на розвиток гнучкості.
- Самоконтроль та планування самостійної роботи, спрямованої на підвищення рівня гнучкості.


**Інвентар:** килим, килимок-мат для фітнесу або йоги / каремат.

**Увага!** *Перед початком проведення самостійних занять зверніть увагу на стан власного здоров'я та дотримання заходів безпеки (запобігання травматизму) під час виконання вправ (підлога/поверхня не повинна бути слизькою, килимок не повинен ковзати).*

Відеоурок на тему «Розвиток гнучкості» дивись на YouTube каналі кафедри фізичного виховання №1 (АСУ навчальним процесом, розділ «Методичні відеоматеріали»).

Частина заняття, тривалість	Зміст заняття	Дозування навантаження(хв/с, кількість, ін.)	Організаційно-методичні вказівки
<p><b>Підготовка (12-15 хв)</b></p>	<p><b>Розминка на місці</b>  <b>Ходьба:</b> на носках; на п'ятках; на внутрішній частині стопи; на зовнішній частині стопи.  <b>Біг</b> (на місці):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайний біг;</li> <li>- біг з підніманням стегна;</li> <li>- біг захльостом гомілки назад;</li> <li>- звичайний біг;</li> <li>- ходьба на місці.</li> </ul> <p>Відновлення дихання.  Дихальні вправи у сполученні з підніманням рук вгору на вдиху та опусканням на видиху.</p> <p><b>Загально-розвиваючі вправи:</b>  <i>В.п. – основна стійка (ноги на ширині плечей)</i>  <b>Розминка шиї (м'язів та шийного відділу хребта):</b> нахили голови вперед-назад та в бік; повороти; обертання головою.</p> <p><b>Верхні кінцівки та плечовий пояс:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- згинання-розгинання пальців;</li> <li>- обертання у промінево-п'ясних (кистьових) суглобах;</li> </ul>	<p>2 хв</p> <p>3 хв</p> <p>8-10разів</p> <p>8–10 разів (кожну вправу)</p> <p>8–10 разів (кожну вправу)</p>	<p>Зверніть увагу на частоту кроків, положення тулубу та рук під час виконання рухів.</p> <p>Виконувати <i>протяжний</i> вдих та видих.</p> <p><i>Послідовність виконання вправ: зверху донизу – шия (м'язи шиї і шийний відділ хребта), верхні кінцівки; нижні кінцівки.</i></p> <p>Виконуйте плавні рухи за індивідуально-оптимальною амплітудою</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обертання у ліктьових суглобах;</li> <li>- обертання у плечових суглобах вперед-назад: поперемінно; у різних напрямках; одночасно.</li> </ul> <p><b>Розминка тулубу:</b>  <i>В.п. – середня стійка, ноги нарізно</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поворот тулубу в сторону;</li> <li>- нахил в сторону;</li> <li>- обертання тулубу (руки на поясі);</li> <li>- обертання тулубу (руки за голову);</li> <li>- нахил уперед;</li> <li>- повороти тулубу у положенні нахил уперед, руки у сторони («млин»);</li> <li>- потрійні нахили вперед.</li> </ul> <p><b>Розминка ніжних кінцівок (ніг):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- згинання-розгинання стопи;</li> <li>- обертання у гомілково-стопових суглобах;</li> <li>- обертання у колених суглобах;</li> <li>- обертання у тазостегнових суглобах;</li> <li>- напіввипади на правої та лівої;</li> <li>- напівсід на ліву (праву) ногу;</li> <li>- сід на ліву (праву) ногу</li> </ul>	<p style="text-align: center;">8–10 разів (кожну вправу)</p> <p style="text-align: center;">8–10 разів (кожну вправу)</p>	<p>Зверніть увагу на узгодженість виконання рухів у сполучені з правильним диханням</p> <p>Виконувати плавні рухи. Нахили і повороти виконувати на видиху.</p> <p>Виконуйте плавні рухи за індивідуально-оптимальною амплітудою</p>
<p><b>Основна частина (20-25 хв)</b></p>	<p><i>Спеціально-підготовчі та спеціальні вправи, спрямованих на розвиток гнучкості.</i></p>		

<p><i>Для м'язів шиї та шийного відділу хребта:</i> нахили голови вперед, назад та у бік зі збільшенням амплітуди рухів за допомогою рук.</p> <p><i>Для променево-п'ясних (кистьових) суглобах:</i> згинання-розгинання кистей за допомогою / натисканням іншою рукою.</p> <p><i>Для м'язів плечового поясу та плечових суглобів:</i> притискання випрямленої руки іншою рукою до себе та у бік (у положенні перед грудьми); притискання зігнутої руки (у положенні рука за головою) рухом у бік-донизу.</p> <p><i>Для тулубу:</i> нахил в сторону до лівої (правої) ноги з фіксацією положення. нахил вперед з фіксацією положення</p> 	<p>8-10разів (кожну вправу)</p> <p>8-10разів</p> <p>8-10разів (кожну вправу)</p> <p>2-4 серії x 5-8 с</p>	<p>Виконуйте м'яко, плавно з поступовим нарощуванням зусиль натискання руками</p> <p>Долоні разом, горизонтальне положення передплечей</p> <p>Натискання та притискання виконуйте м'яко, плавно з поступовим нарощуванням зусиль</p> <p>Виконувати плавні нахили та під час фіксації положення оптимально розслабити м'язи, дихати повільно.</p>
--	---	--

<p><i>Для нижніх кінцівок.</i>  <i>для гомілково-стопових суглобах (стопа) та м'язів гомілки.</i> Згинання-розгинання стопи у з упором руками у гімнастичну стінку або іншу стаціонарну опору.</p> <p><i>Для колінних суглобів.</i> Виконання пружинних рухів у положенні глибокого присіду та фіксація положення.</p> <p><i>Для тазостегнових суглобів:</i>  обертання зігнутою у колінному суглобі ногою вперед та назад <i>почергово</i>;  обертання зігнутою у колінному суглобі ногою вперед-назад <i>поперемінно</i>;  обертання випрямленою ногою вперед та назад <i>почергово</i>;  обертання випрямленою ногою вперед-назад <i>поперемінно</i>.</p> <p>Махи ногами:  - вперед;  - у бік;  - назад.</p> <p>Напіввипади  Напівсиди  Глибокий випад  Сід на праву (ліву) ногу та нахили у бік випрямленої ноги</p>	<p>2x10-12 разів</p> <p>2-3 серії x 8-12 с</p> <p>8-10 разів (у кожний бік)</p> <p>10-15 разів (кожною ногою)</p> <p>8-10 рухів</p> <p>8-12 с</p>	<p>Незначне згинання ноги з підніманням на носок та випрямлення ноги до торкання п'яткою підлоги.</p> <p>Виконувати пружні рухи під час яких можна допомагати собі руками, торкаючись підлоги.</p> <p>Зверніть увагу на положення ноги та амплітуді виконання рухів</p> <p>Виконувати махи прямою ногою на видиху</p> <p>Виконуйте пружинні рухи</p> <p>Виконуйте плавні, <i>протяжні</i> нахили</p>
--	---	--



Сід на праву (ліву) ногу з поворотами в тазостегнових суглобах.

Нахили тулубу уперед (стоячи на одному коліні, друга нога випрямлена вперед)



*Вправи сидячи:*

- нахили вперед, вліво, вправо (сидячи ноги нарізно);

6-10 разів

Виконуйте переходи з положення сід на глибокій випад.

2-3 серії x 5-8 с

Виконуйте плавні, *протяжні* нахили та фіксацію положення нахил вперед



- нахили тулубу вперед (сидячи, одна нога зігнута та розташована на підлозі або на стегні іншої ноги)



- нахили вперед і повороти у бік (сидячи, одна нога зігнута і відведена у бік-назад);

10-12 разів

Виконуйте плавні, *протяжні* нахили на видиху

8-12 разів

Виконуйте плавні, *протяжні* нахили на видиху



Обертання у тазостегнових суглобах (у положенні упор лежачи, ноги нарізно)

- нахили уперед (у положенні сидячи, ноги випрямлені на ширині плечей або разом);
- нахили уперед (у положенні сидячи, ноги випрямлені на ширині плечей або разом) із фіксацією положення.

*Для м'язів спини та поперекового відділу хребта:*

- піднімання рук і ніг (лежачи на животі);
- піднімання рук і ніг (лежачи на животі) з фіксацією положення піднімання;



8-10 разів

2-4 серії x 5-8 с

2-3 серії x 12-16 разів


2-3 серії x 5-8 разів (фіксація 5-8 с)

Виконуйте плавні, *протяжні* нахили та повороти на видиху

Під час фіксації положення допомагайте собі руками (хватором за гомілки тощо)

Звернути увагу на узгодженість рухів руками та правильне дихання



	<p>- торкання ногами (носками) підлоги за головою в положенні лежачи на спині;</p>  <p>- нахил тулубу вперед (положення на колінах).</p>	<p>6-10 разів</p> <p>12-20 с</p>	<p>Стежте за зручним положенням голови, виконуйте повільно, протяжно</p> <p>Зручне положення та оптимальне розслаблення</p>
<p><b>Заклучна частина (3-5 хв)</b></p>	<p><b>Вправи на розслаблення, відновлення, (дихальні вправи; повільні вправи на розтягування). Піднімання рук вгору – вдих, опускання рук донизу та повільній нахил вперед – видих.</b></p>	<p>3-5 хв.</p>	<p>Повільні, розслаблені рухи в поєднанні з дихальними вправами.</p>