

**Орієнтовний план-конспект
для практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни
«Фізична культура».**

Модуль 2. Розвиток спритності і координаційних якостей

Тема: Розвиток спритності. Засвоєння техніки виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності засобами гімнастичних вправ і спортивних ігор (в умовах обмеженого простору).

Мета заняття. Набуття досвіду проведення самостійних занять шляхом використання фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності (в умовах обмеженого простору).

Завдання:

1. Засвоєння техніки виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності під час проведення самостійних занять.
2. Підвищення рівня спритності.

Студенти повинні засвоїти наступні питання:

- Спритність як рухова якість, значення та особливості методики її розвитку.
- Особливості виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності.

Інвентар: килим для фітнесу, м'яч, гімнастична палка (або річ, що може її замінити).

***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).*

Спритність – це здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та швидко змінювати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються.

Спритність – це складна комплексна якість, яка не має єдиного критерію оцінки. У кожному окремому випадку вибирається критерій в залежності від обставин.

Мірилами спритності слугують:

- координованість рухів (раціональна узгодженість та послідовність);
- точність рухів (відповідність оптимальним вимогам до просторових та силових характеристик);
- швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами.

<p>- обертання у ліктьових суглобах; - обертання у плечових суглобах вперед-назад.</p> <p>Розминка тулубу:</p> <p>1. <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки на поясі</i> 1- поворот тулубу вправо; руки розвести в сторони 2 - В.п. 3-4 - виконати в протилежну сторону</p> <p>2. <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки на поясі</i> 1- нахил тулуба вправо, ліву руку підняти вгору і потягнутися вправо 2 - В.п. 3-4 - виконати в протилежну сторону.</p> <p>3. Обертання тазом. 1-4 в праву сторону 5-8 в ліву сторону</p> <p>4. <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки на поясі</i> Нахил вперед; руками намагатися торкнутися підлоги.</p> <p>5. <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, нахил вперед, руки в сторони.</i> Повороти тулуба вправо-вліво («млин»).</p> <p>6.</p>	<p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>4-6 разів</p> <p>8-10 разів</p> <p>8-10 разів</p>	<p>Нахили і повороти виконувати на видиху.</p> <p>Дихання рівномірне. Виконувати плавні рухи.</p> <p>Руки тримаємо на талії. Плечовий пояс не рухається.</p> <p>Якщо є гімнастична палка, виконувати «млин» тримаючи палку горизонтально на плечах.</p>
--	--	---

	<p>- потрійні нахили вперед.</p> <p>Розминка нижніх кінцівок:</p> <p>- обертання в колінних суглобах;</p> <p>- обертання у гомілкостопних суглобах.</p>	6-8 разів	
<p>Основна частина (20-25 хв)</p>	<p>Вправи спрямовані на розвиток спритності:</p> <p>1.</p> <p><i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба</i></p> <p>1 - права рука вперед</p> <p>2 - ліва рука вперед</p> <p>3 - права рука догори</p> <p>4 - ліва рука догори</p> <p>5 - права рука в сторону</p> <p>6 - ліва рука в сторону</p> <p>7 - права рука вниз</p> <p>8 - ліва рука вниз</p> <p>2.</p> <p><i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки вперед-в сторони</i></p> <p>1 - мах правою ногою вперед-ліворуч, торкнутися лівої руки</p> <p>2 - В.п.</p> <p>3 - мах лівою ногою вперед-праворуч торкнутися правої руки</p> <p>4 - В.п.</p> <p>3.</p> <p>Трохи ускладнюємо вправу:</p> <p><i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей; руки в сторони зігнути в ліктях, долоні торкаються плечей</i></p> <p>1- рух правим коліном вперед-догори, одночасно</p>	<p>5-6 разів, потім те саме починаючи з лівої руки</p> <p>8-10 разів</p> <p>6-8 разів</p>	<p>Починаємо виконувати вправу повільно, але після кількох рухів темп виконання прискорюємо.</p> <p>Спину тримаємо рівно.</p> <p>Намагаємося торкнутися ліктем коліна.</p>

	<p>рух лівим ліктем вперед-вниз 2 - В.п. 3-4 - починаючи рух лівим коліном 4. Розім'ялися, тепер можна виконати стрибки: <i>В.п. – ноги в широкій стійці; руки на поясі</i> 1 - підстрибнути, ноги поставити навхрест, права нога попереду 2 - В.п. 3 - підстрибнути, ноги поставити навхрест, ліва нога попереду 4 - В.п. 5. Продовжуємо виконувати стрибки: <i>В.п. – О.с.</i> 1- підстрибнути, ноги в широку стійку, плеснути долонями над головою 2 - повернутися у В.п. 6. Беремо «м'яч» правою рукою перед собою, передаємо «м'яч» в ліву руку. Лівою рукою передаємо «м'яч» за спиною в праву руку. 7. <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей</i> Підкидаємо і ловимо «м'яча» 8. <i>В.п. – ноги в широкій стійці; руки в сторони долонями до гори, «м'яч» в правій руці</i> 1 - перекидаємо «м'яч» на головою, ловимо лівою рукою 2 - таким саме рухом повертаємо «м'яч» в праву руку</p>	<p>8-10 разів</p> <p>8-10 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>8-12 разів</p> <p>6-10 разів</p>	<p>Починаємо виконувати вправу повільно, але після кількох рухів темп виконання прискорюємо.</p> <p>Виконуємо в досить швидкому темпі.</p> <p>Виконуємо вправу в досить швидкому темпі. Потім змінюємо напрямок руху і повторюємо вправу.</p> <p>Для ускладнення можна виконувати вправу сидячі на підлозі, ноги вперед-в сторони.</p>
--	--	--	--

	<p>Відкладаємо «м'яч».</p> <p>9. <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки вперед-в сторони долонями до низу</i> Виконуємо руками вправу «ножиці»: 1 - руки схрещуєте права зверху 2 - поміняти положення рук (ліва зверху)</p> <p>10. <i>В.п. – О.с.</i> 1 - присісти, долоні поставити на підлогу 2 - стрибком прийняти упор лежачі 3 - стрибком повернутись в положення присісти 4 - повернутися в О.с. Відпочиваємо, виконуючи вправу на координацію:</p> <p>11. <i>В.п. – О.с.</i> 1 - правою рукою торкнутися правого плеча, лікті притиснуті до тулуба 2 - лівою рукою торкнутися лівого плеча, лікті притиснуті до тулуба 3 - права рука догори 4 - ліва рука догори 5 - правою рукою торкнутися правого плеча, лікті притиснуті до тулуба 6 - лівою рукою торкнутися лівого плеча, лікті притиснуті до тулуба 7 - права рука вниз 8 - ліва рука вниз</p> <p>12. Кладаємо перед собою гімнастичну палку, скакалку, шарф, або уявляємо віртуальну лінію</p>	<p>10-12 разів</p> <p>4-10 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>8-10 разів</p>	<p>Починаємо повільно, потім прискорюємо темп</p> <p>Виконувати в довільному темпі в залежності від самопочуття.</p> <p>Починаємо повільно, потім прискорюємо темп.</p> <p>Одночасно двома ногами в придатному для вас темпі.</p>
--	---	---	---

	<p>шириною 8-10 см і перестрибуємо її вперед-назад.</p> <p>12а. Робимо шаг вперед (переступаємо «палку» правою ногою). Стрибком змінюємо положення ніг.</p> <p>13. Використовуємо той самий предмет, що і в попередній вправі, але стоячи до нього боком. Перестрибуємо через нього вправо-вліво.</p> <p>14. <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки в сторони долонями до низу</i> 1- мах правою ногою вперед, плеснути долонями під коліном 2 - В.п. 3-4 - те саме з махом лівою ногою</p> <p>15. Знову вправа на координацію: <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, права рука догори</i> Починаємо робити оберти руками. Права рука рухається вперед-вниз-назад-догори, в той же час ліва рука рухається вперед-догори-назад-вниз.</p> <p>16. Якщо дозволяє розмір приміщення виконуємо перекиди вперед-назад.</p>	<p>12-16 разів</p> <p>12-16 разів</p> <p>10-12 разів</p> <p>6-8 обертів</p> <p>5-10 разів</p>	<p>Можна з повільним просуванням вперед. Так само в придатному для вас темпі.</p> <p>Тулуб тримаємо рівно, не нахилиємося. Ноги в колінах не згинати.</p> <p>Починаємо повільно, потім прискорюємо темп. Оберти виконуємо одночасно обома руками. Змінюємо напрямок руху рук на протилежний і знову повторюємо 6-8 разів.</p> <p>Вправа починається і закінчується положенням упор присівши.</p>
<p>Заключна частина (3-5 хв)</p>	<p><i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей</i> 1-2 - через сторони повільно піднімаємо руки догори – глибоко вдихаємо 3-4 - різкий нахил руки через сторони вниз,</p>	<p>5-6 разів</p>	<p>Повільний вдих і різкий видих.</p>

	<p>глибокий видих.</p> <p>Вправи на розслаблення, відновлення (дихальні вправи; повільні вправи на розтягування).</p>	<p>3-5 хв.</p>	<p>Вправи підбираєте самостійно, використовуючи попередні заняття.</p>
--	--	----------------	--