

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

Модуль 5. Розвиток швидкісних якостей (бистроти)

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

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

Завдання:

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

Студенти повинні засвоїти наступні питання:

- Бистрота як фізична якість людини, значення та особливості методики її розвитку.
- Особливості виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток бистроти.

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).

Бистрота – це здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутністю значного зовнішнього опору.

Швидкість – це фізична якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час.

Фактори, що обумовлюють прояви швидкості:

- рухливість нервових процесів;
- потужність і ємність креатинфосфатного джерела енергії та буферних систем організму;
- рівень розвитку швидкісної і вибухової сили;

- рівень розвитку гнучкості (вправи на розтягування та розслаблення м'язів, а також вправи на вдосконалення міжм'язової координації мають бути частиною тренування розвитку швидкості);
- інтенсивність вольових зусиль.

Всі вправи на розвиток швидкості виконуються після обов'язкової розминки; з максимально можливою швидкістю рухів. Вправи для домашніх занять слід вибирати по самопочуттю. **Не обов'язково виконувати їх всі в одному занятті.** Спочатку читаєте всю вправу, розбираєте, а потім починаєте виконувати.

Пояснення:

В.п. – вихідне положення

О.с. – основна стійка (ноги разом, руки вздовж тулуба)

Частина заняття, тривалість	Зміст заняття	Дозування навантаження	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (12-15 хв)	<p>Розминка:</p> <p>1. Нахили голови вперед-назад, вправо-вліво, повороти голови вправо-вліво.</p> <p>2. Кругові рухи руками на рахунок 1-4. а. У кистьових суглобах. б. У ліктьових суглобах.</p> <p>3. Оберти прямими руками в плечових суглобах вперед і назад на рахунок 1-4.</p> <p>4. <i>В.п. – ноги на ширині плечей, руки вперед долонями донизу</i> 1 - згинаючи праву руку відвести правий лікоть і трохи плече назад 2 - повернути руку вперед 3-4 - те ж саме лівою рукою</p>	<p>4 рази кожна дія</p> <p>по 8 разів</p> <p>по 4 рази</p> <p>8-12 разів</p>	<p>Виконувати повільно, обережно. Без різких рухів.</p> <p>Виконується одночасно обома руками рухом всередину, потім назовні.</p> <p>З махом рук догори можна підніматися на носочки.</p> <p>Дивитися вперед. Рука рухається паралельно підлозі.</p>

	<p>5. <i>В.п. – ноги на ширині плечей, руки вперед долонями донизу</i> 1 - з поворотом тулуба направо відвести праву руку назад одночасно повертаючи долоню догори 2 - повернутись у В.п. 3-4 - те саме лівою рукою</p> <p>6. <i>В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі</i> 1-3 - пружинні нахили вперед руками, намагаємося торкнутися підлоги 4 – повернутись у В.п.</p> <p>7. «Годинник» <i>В.п. – широка стійка, руки на поясі</i> 1 - нахил вправо, права рука повільно ковзає по носі вниз 2 - В.п. 3-4 - з нахилом вліво</p> <p>8. <i>В.п. – широка стійка, руки на поясі</i> 1-3 - нахил вправо, підняти ліву руку і потягнутися рукою вправо над головою 4 - прийняти В.п. 5-8 - з нахилом вліво</p> <p>9. <i>В.п. – ноги на ширині плечей, руки вперед-в сторони долонями донизу</i> 1 - мах правою ногою вперед-вліво, пальцями ноги торкнутися лівої долоні 2 - В.п. 3 - махом лівої ноги торкнутися правої долоні 4 - В.п.</p>	<p>4-6 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>4-6 разів</p> <p>4-6 разів</p> <p>8-10 махів</p>	<p>В кінці руху подивитися на долоню.</p> <p>Для полегшення вправи можна поставити ноги ширше.</p> <p>Спину тримати рівно, протилежна рука рухається догори.</p> <p>Під час нахилу долоню вирівняти, протилежна нога піднімається на носочок. Тягнутися якнайдалі.</p> <p>Руки тримаємо паралельно підлозі.</p>
--	---	---	---

	<p>10. В.п. – О.с. 1 - одночасним махом руки через перед догори, мах правою ногою назад 2 - повернутись у В.п. 3-4 - з махом лівої ноги.</p> <p>11. Широкий випад вправо, руки попереду з'єднані в «замок». Повільні перекати з однієї ноги на іншу.</p> <p>12. Кругові оберти тазом, оберти в колінах, оберти в гомілковостопних суглобах.</p> <p>13. В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі Піднімання на носочки.</p> <p>14. Біг на місці.</p>	<p>10-12 разів</p> <p>10-12 разів</p> <p>по 8-12 разів</p> <p>8-12 разів</p> <p>1-2 хв.</p>	<p>Прогинаючись, дивитися вгору на руки.</p> <p>Відчути розтягнення випрямленої ноги.</p> <p>Виконувати за годинниковою стрілкою і проти.</p> <p>Живіт втягнутий, плечі розведені.</p> <p>У довільному темпі.</p>
<p>Основна частина (20-25 хв)</p>	<p>Вправи спрямовані на розвиток швидкості:</p> <p>1. Ходьба, біг. Кожні 5-10 сек. максимально швидко обернутися на 180 градусів навколо себе.</p> <p>2. Руки руками, як при бігові, в максимальному темпі. Стоячи на місці, ноги на ширині плечей.</p> <p>3. Імітація ударів у боксі.</p> <p>4. Нагинання тулуба вперед з положення стоячи, руки на поясі. В швидкому темпі діставати руками підлогу, ноги прямі.</p> <p>5. «Ножиці» руками.</p>	<p>4-10 разів</p> <p>3-4 рази по 6-10 сек.</p> <p>5-15 сек.</p> <p>10-20 сек.</p> <p>12-16 разів</p>	<p>Обертатися по черзі направо-наліво.</p> <p>Відпочинок між підходами 1-2 хв.</p> <p>Виконувати різко.</p> <p>Ширину стійки ніг регулюєте за бажанням.</p> <p>Руки паралельно до землі.</p>

	<p>6. Махи руками на швидкість. Одна рука в горі. Махом зміна положення рук.</p> <p>7. <i>В.п. – руки в сторони долонями до гори</i> Оплески руками над головою. а. Стоячи ноги на ширині плечей. б. Підключити стрибки ноги разом-ноги в широку стійку.</p> <p>8. Прискорений біг на місці, кожні 3-4 сек. перестрибуючи гімнастичну палку. а. Вправо-вліво. б. Вперед-назад.</p> <p>9. Кидки м'якого м'яча в стіну на швидкість однією, потім іншою рукою.</p> <p>10. Лежачи на спині, «ножиці» прямими ногами.</p> <p>11. «Велосипед» Лежачи на спині, ноги вгору, рухи ногами ніби обертаєте педалі.</p> <p>11а. Виконати попередню вправу в положенні стійка на плечах («берізка»).</p> <p>12. Стрибки на двох ногах. а. Вперед-назад. б. Вправо-вліво.</p> <p>13. Стрибки на одній нозі.</p>	<p>8-10 разів</p> <p>20-30 сек.</p> <p>20-30 сек.</p> <p>по 10-15 разів</p> <p>10-15 сек.</p> <p>20-30 сек.</p> <p>20-30 сек.</p> <p>по 20-30 сек.</p> <p>по 10-15 разів на кожную ногу</p>	<p>Виконувати у швидкому темпі.</p> <p>Дивитися вперед, голову не нахиляти.</p> <p>Біг виконується на носочках.</p> <p>Можна використовувати замість м'яча зім'ятий лист А3, газету.</p> <p>Можна ускладнити вправу, опираючись на лікті.</p> <p>Виконувати з прискоренням.</p> <p>Дихання не затримувати.</p> <p>Виконувати з м'яким приземленням, не «гупати».</p> <p>Якщо є можливість, то виконувати з просуванням вперед.</p>
--	---	---	--

	<p>13а. Стрибки на одній нозі, високо підтягуючи коліно стрибкової ноги.</p> <p>14. Біг на місці, сидячи на стільці.</p> <p>15. Різні стрибки зі скакалкою. Звичайні і з прискоренням.</p> <p>16. Присідання.</p> <p>17. Підскоки з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>18. <i>В.п. – випад права нога вперед, руки на поясі</i> Стрибок зміна положення ніг.</p> <p>19. Біг на місці в упорі (упор в стіну).</p> <p>20. Біг з торканням п'ятами сідниць.</p> <p>21. Біг із високим підніманням стегна.</p> <p>22. Темпові напівприсіди з додатковою вагою (гантелі, гриф від штанги тощо).</p> <p>23. «Жабки» Вистрибування з присіду.</p> <p>24. Біг на м'якому килимку.</p> <p>25. <i>В.п. – упор лежачи</i> Стрибок перейти в упор сидячи.</p>	<p>по 5-15 разів на кожную ногу</p> <p>20-30 сек.</p> <p>5-10 хв.</p> <p>10-50 разів</p> <p>5-15 разів</p> <p>12-20 разів</p> <p>3 р. по 20 сек.</p> <p>3 р. по 20 сек.</p> <p>3 р. по 20 сек.</p> <p>3 серії по 10 разів</p> <p>8-16 разів</p> <p>1-3 хв.</p> <p>8-12 разів</p>	<p>Виконувати серією, без перерви між стрибками на одну ногу.</p> <p>Виконувати максимально швидко.</p> <p>Приземлятися на носочки.</p> <p>Ноги згинати до кута у 90 градусів.</p> <p>З м'яким приземленням.</p> <p>У швидкому темпі, не затримуючись у кінцевому положенні.</p> <p>У максимально швидкому темпі.</p> <p>Спина рівна, вперед не нахилитись.</p> <p>На місці, або із просуванням вперед.</p> <p>Відпочинок між серіями 30-60 сек.</p> <p>Допомагати махом рук до гори.</p> <p>Якщо є можливість виконувати біг по піску, по траві, по воді.</p> <p>Живіт втягнутий, не прогинатись. Виконувати у швидкому темпі.</p>
--	---	--	---

	<p>26. Схрещені стрибки. <i>В.п. – ноги разом, руки на поясі</i> 1 - стрибком ноги в широку стійку 2 - стрибком ноги разом, права нога навхрест перед лівою 3 - стрибком ноги в широку стійку 4 - стрибком ноги разом, ліва нога навхрест перед правою</p>	20-40 сек.	Живіт втягнутий, дихання рівномірне.
Заклучна частина (5-15 хв)	<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, глибокий видих.</p> <p>Вправи на розслаблення, відновлення (вправи на розтягування, координацію рухів).</p>	5-6 разів 3-5 хв.	Повільній вдих і різкий видих. Вправи підбираєте самостійно, використовуючи попередні заняття.