

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ**  
**з ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ №1**  
 для студентів 1 курсу  
 (традиційна та дистанційна форма навчання)

Модуль 4. «Вправи, спрямовані на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей»

**Завдання заняття:**

1. Підготовка кардіо-респіраторної та кістково-м'язової систем до роботи силового характеру.
2. Сприяння розвитку сили м'язів рук, черевного пресу, нижніх кінцівок за допомогою спеціально спрямованих вправ.
3. Сприяння розвитку швидкісно-силових здібностей за допомогою спеціально спрямованих вправ.
4. Зняття напруження з м'язів після навантаження.

<b>Частини заняття</b>	<b>Зміст заняття</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
Підготовча частина 15 хв	Ходьба на місці Біг на місці Стрибки на місці на двох ногах, по черзі на правій, на лівій Загально-розвиваючі вправи на місці в положенні стоячи: <b>I.</b> в.п. Вузька стійка, руки угорі до грудей в замок. .Руки вперед, долонями назовні. .в.п. .Руки верх, долонями назовні. .в.п. <b>II.</b> в.п. Вузька стійка, руки угорі, долоні в замок. 1-3. відведення прямих рук назад	10-15с 30-40с по 8-10 стрибків 6-8 разів	Енергійні рухи руками Руки зігнуті в ліктях або розслаблені в ліктях Приземлення відбуваються на «м'які» коліна

	<p>4. в.п.  <b>I.</b> в.п. Вузька стійка, руки донизу.  1-4. кругові оберти плечима вперед.  5-8. теж назад  Вузька стійка, руки донизу.  Наклони голови вперед, назад; вправо, вліво.  Повороти голови вправо, вліво.  Напівоберти голови по передій поверхні тулуба.  Напівоберти голови по задній поверхні тулуба. <b>V.</b> в.п. Вузька стійка, руки угорі, долоні в замок 1-2. нахил тулуба вправо.  3-4. теж вліво.  <b>VI.</b> в.п. Широка стійка, руки внизу.  1-2. нахил тулуба вперед, руки вперед в замок.  3. нахил тулуба вниз.  4.в.п.  <b>VII.</b> в.п. Широка стійка, руки до поясу.  .нахил тулуба до лівої.  .нахил тулуба вниз.  .нахил тулуба до правої.  .в.п.  <b>VIII.</b> в.п. Упор присівши.  .прийняти положення упора стоячи.  .в.п.  3-4. теж.  <b>IX.</b> в.п. Вузька стійка, руки на коліна.  1-4. колові оберти в колінних суглобах всередину.  5-8 теж назовні.  в.п. Стійка на правій, руки на пояс.  1-4. колові оберти в гомілковому суглобі лівою ногою всередину.  5-8 теж назовні.  в.п. Стійка на лівій, руки на пояс.  1-4. колові оберти в гомілковому суглобі правою ногою всередину.  5-8 теж назовні.</p>	<p>6-8 разів</p> <p>4-5 разів</p> <p>по 4 рази</p> <p>5-6 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>4-5 разів</p> <p>4-6 разів</p> <p>по 4 рази</p> <p>по 4 рази</p> <p>по 4 рази</p>	<p>Руки в ліктьових суглобах не згинати</p> <p>Руки розслаблені, плечі якомога далі йдуть вперед, вниз, назад, догори  Руки виконуються повільно</p> <p>Коліна «м'які»</p>
--	---	---	--

	<p>I. в.п. Широка стійка, руки вперед. сід на праву ногу, руки вперед. в.п. сід на ліву ногу, руки вперед. в.п.</p> <p>XIII. в.п. Широка стійка, руки вперед. 1. сід на праву ногу, лівою рукою потягнутися до лівої стопи, затриматися на 10-15 сек. виконати сід на ліву ногу, лівою рукою потягнутися до лівої стопи, затриматися на 10-15 сек.</p>	<p>6-8 разів</p> <p>по 2-3 рази</p>	<p>Вільна підлозі права Вільна ліва рука на підлозі рука на</p>
	<p><b>Вправи для розвитку сили м'язів рук, черевного пресу, сідниць виконуються серіями.</b> Заміряти ЧСС. <u>I серія, всі вправи виконуються по 12-15 разів</u> 1. Згинання-розгинання рук в упорі від піднятої поверхні (диван);</p>	<p>відпочинок між кожною серією до повного відновлення;</p>	<p>ЧСС в нормі 60-70 уд/хв.</p>

Основна частина, 40 хв.

2. Прес. В.п. лежачі, руки прямі за головою, тримають предмет (книжку, м'яч та ін.) ноги зігнуті в колінних суглобах (живіт передня поверхня стегна, задня поверхня стегна-гомілка – кут 90°. Підняти тулуб, предмет покласти на гомілки, повернутися в в.п.. Підняти тулуб, взяти предмет з гомілок, повернутися в в.п.;

3. Присідання. В.п. ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктьових суглобах і рухаються вперед, виконувати присідання.

II серія, всі вправи виконуються по 15-20 разів

1. Згинання-розгинання рук в упорі лежачі з колін;



2. Піднімання тулуба з положення лежачі, ноги прямі вгору, руки прямі догори, тягнуться до носка стопи



між вправами  
відпочинок  
30с

Коліна до грудей не підтягувати, намагатися підняти з підлоги нижній край лопаток

Плечі не повинні заходити за лінію колін

3. Присідання в кроці.

В.п. основна стійка. Шаг правою вправо, присід, руки зігнуті в ліктьових суглобах і рухаються вперед. Шаг лівою вліво, присід, руки зігнуті в ліктьових суглобах і рухаються вперед (2x15-20 разів).

**III серія, всі вправи виконуються «до відмови»**

1. «Хрест на хрест». В.п. лежачи, руки за головою в замок, ноги підняті і зігнуті в колінних суглобах. Підняти тулуб і по черзі випрямляючи ноги виконувати повороти тулуба, намагаючись ліктем дотягнутися до зігнутого коліна.



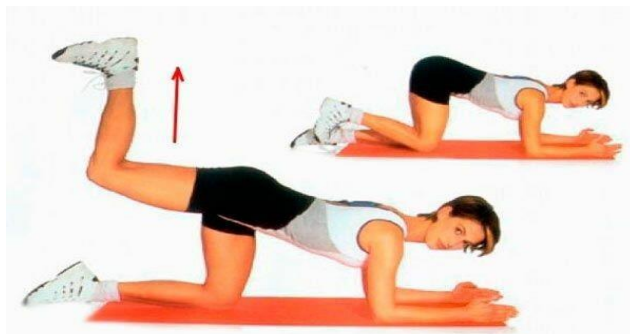
2. В.п. колінно-ладонне, права нога зігнута в коліні і піднята догори.

Відведення ноги догори, пальці ніг натягнути на себе (уявити, що намагаєтесь підшвою стопи підняти стелю).

Спина  
підтягнутий.  
виконання  
випрямляти

пряма,  
Під  
коліно

живіт  
час не

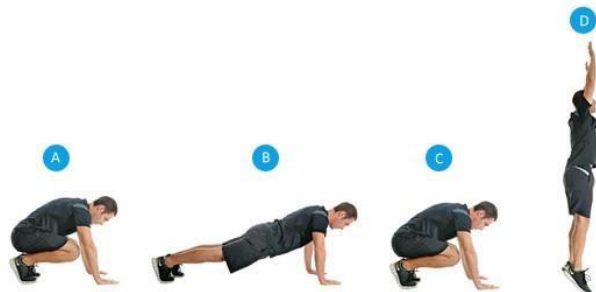


20 разів

3. Віджимання на одній руці. Лежачи на правому боці, права рука за голову пряма, ліва зігнута перед грудьми, лікоть дивиться в стелю. Віджимання. Виконати теж, лежачи на лівому боці.

**Вправа для розвитку швидкісно-силових здібностей**

«Бурпі». В.п. упор присівши. Стрибком упор лежачи, стрибком упор присівши, вистрибнути вгору з плеском над головою.



Заключна частина, до 10 хв	Вправи на відновлення дихання. Стрейчинг Домашнє завдання: визначити свій зріст та вагу тіла, за допомогою формули ІМС (індекс маси тіла) встановити оптимальну для себе вагу.	2-3 хв 5-7 хв	
----------------------------	--	------------------	--