

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

Модуль 1. Розвиток витривалості

Тема: Розвиток витривалості. Засвоєння техніки виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості засобами гімнастичних вправ та легкої атлетики в умовах обмеженого простору.

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

Завдання:

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

Студенти повинні засвоїти наступні питання:

- Витривалість як рухова якість та її вплив на підвищення функціональних можливостей організму людини.
- Особливості виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості.

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

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

Витривалість (людини) – здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності. Рівень витривалості визначається часом, протягом якого людина може виконувати задану фізичну вправу (різновид діяльності).

Витривалість можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі.

Існує три види витривалості: загальна, спеціальна та силова.

- Загальна витривалість – здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності.
- Спеціальна витривалість – здатність до тривалого перенесення навантажень, характерних для конкретного виду діяльності.

- Силова витривалість – це здатність тривалий час виконувати роботу, що потребує значного прояву сили без зниження її ефективності. Іншими словами, це здатність долати задану силову напругу протягом певного часу. У залежності від режиму роботи м’язів можна виділити статичну і динамічну силову витривалість.

Пояснення:

В.п. – вихідне положення

Частина заняття, тривалість	Зміст заняття	Дозування навантаження (хв/с, кількість, ін.)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (12-15 хв.)	<p>Розминка на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайна ходьба на місці; - біг на місці; - біг на місці прямими ногами вперед; - біг на місці прямими ногами назад; - біг на місці з закиданням гомілки назад; - біг на місці з високим підніманням стегна; - стрибки з поворотом таза вправо-вліво; - стрибки на двох ногах; - стрибки на правій нозі, потім на лівій; - 1) стрибком ноги нарізно, руки через сторони догори; 2) стрибком ноги разом, руки донизу; - відновити дихання легким кроком на місці з плавним підніманням рук вгору на вдиху та опусканням на видиху. <p>Суглобова розминка. <i>В.п. – ноги на ширині плечей</i></p> <p>Розминка м’язів шийного відділу хребта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нахили голови вперед-назад; 	<p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>20 разів</p> <p>14-16 разів по 14-16 разів</p> <p>10-12 разів</p> <p>4-6 разів</p> <p>по 5-6 разів</p>	<p>Тулуб прямий. Дихання рівномірне.</p> <p>Торкатись сідниць п’ятками.</p> <p>Таз і плечовий пояс рухаються в різні сторони.</p> <p>Виконувати м’яко, на п’яти не приземлятися.</p> <p>Намагатися торкнутися підборіддям грудини.</p>

	<p>- нахили голови до лівого та правого плеча; - оберти головою вправо, потім вліво; - повороти голови праворуч та ліворуч.</p> <p>Розминка верхніх кінцівок та плечового поясу: - обертання у кистьових суглобах всередину (до себе) і назовні; - поперемінні махи руками догори - вниз; - обертання у плечових суглобах вперед, потім назад.</p> <p>Розминка тулубу: 1. Імітація боксу. <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки перед грудьми стиснуті в кулаки</i> 1- поворот тулубу вправо, ліву руку випростати вперед 2 - В.п. 3-4 - виконати в протилежну сторону 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 3. <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки на поясі</i> 1-2 - піднімаючись на носочки руки розвести назад, з'єднати лопатки 3-4 - повернутись у В.п.</p>	<p>по 5-6 разів по 5-6 разів по 5-6 разів</p> <p>по 8-10 разів</p> <p>20 разів по 15 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>12 разів</p>	<p>Плечі зафіксовані. Спину тримаємо рівно, живіт втягнутий.</p> <p>Лікті притиснуті до ребер.</p> <p>Виконувати з максимальною амплітудою. При обертах назад зводити лопатки.</p> <p>З відривом і розворотом протилежної п'яти. Плече тягнеться за рукою.</p>
--	--	---	--

	<p>4. В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки на поясі 1-2 - пружинисті нахили вперед 3-4 - пружинисті нахили вперед, руками тягнутися до підлоги</p> <p>5. «Млин». В.п. – широка стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки в сторони Повороти тулуба вправо-вліво.</p> <p>6. В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки на поясі Кругові оберти тулуба вправо, потім вліво.</p> <p>7. В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки на поясі Кругові оберти тазом вправо, потім вліво.</p> <p>Розминка нижніх кінцівок: В.п.– стоячи на одній нозі, руки на поясі Оберти стегном назовні і всередину. В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки на колінах Обертання в колінних суглобах всередину, потім назовні. Обертання у гомілковостопних суглобах всередину, потім назовні.</p>	<p>4-6 разів</p> <p>по 8 разів</p> <p>по 10-12 разів</p> <p>по 10-12 разів</p> <p>по 10 разів на кожну ногу</p> <p>по 10-12 разів на кожну ногу</p> <p>по 10-12 разів</p>	<p>Ноги в колінах не згинати.</p> <p>Ноги в колінах не згинати. Живіт тримати втягнутим.</p> <p>Можна триматись за опору.</p>
<p>Основна частина (50-55 хв.)</p>	<p>Основна частина складається з декількох етапів. I етап. Силова витривалість. Виконується за методикою кругового тренування. Беремо комплекс із трьох вправ на різні групи м'язів і виконуємо їх серіями по декілька підходів (від одного до десяти). Потім 2 хвилини відпочинку і в зворотному</p>		

<p>порядку від десяти до одного.</p> <p>Вправи для кругового тренування:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Віджимання» (згинання і розгинання рук в упорі лежачи). 2. «Пресс» Піднімання верхньої частини тулуба з положення лежачи на спині. Ноги зігнуті в колінах, руки за головою. 3. Присідання. Руки за головою. 		
<p>II етап. Кардіотренування.</p> <p>1. Біг на місці.</p> <p>2. <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей. Руки на рівні талії зігнуті в ліктях долонями донизу</i> Біг на місці з високим підніманням стегна. Коліна торкаються долонь.</p> <p>3. Легкий біг на місці. На кожному третьому кроці високо підняти коліно і виконати хлопок руками під стегном.</p> <p>4. Високі стрибки на двох ногах на місці. Коліна підтягувати до грудей.</p> <p>5. Легкі стрибки на двох ногах.</p> <p>6. Стрибки на одній нозі. Коліном тягнутися догори.</p> <p>7. <i>В.п. – стоячи ноги разом, руки на поясі</i> 1 - стрибком ноги нарізно, руки вверх-в сторони 2 - стрибком повернутися у В.п.</p> <p>8. <i>В.п. – стоячи ноги разом, руки на поясі</i></p>	<p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>10-20 разів</p> <p>20 сек.</p> <p>по 10 разів на кожную ногу</p> <p>20-25разів</p>	<p>Після виконання кожної вправи (крім першої) відпочинок 20 секунд.</p> <p>Праву і ліву ногу чередувати.</p> <p>Можна з незначними рухами вправо-вліво, вперед-назад. Виконувати на носочках.</p>

	<p>1 - стрибком випад правою ногою вперед, руки в сторони 2 - стрибком повернутися у В.п. 3-4 - випад правою ногою</p> <p>9. <i>В.п. – стоячи ноги разом, руки на поясі</i> 1 - стрибком в напівприсід, ноги нарізно, права рука вперед, ліва назад 2 - стрибком повернутися у В.п.</p> <p>Беремо «м'яч».</p> <p>10. <i>В.п. – стоячи ноги разом, руки вздовж тулуба боком до м'яча</i> Два бігових шага на місці, перестрибнути боком через м'яч в сторону. Продовжити в іншу сторону.</p> <p>11. <i>В.п. – м'яч в руках перед собою на рівні талії</i> Високий біг на місці, по черзі торкатися коліном до м'яча.</p> <p>12. <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей обличчям до м'яча. М'яч на підлозі на відстані 10-15 см.</i> 1 - перестрибнути двома ногами через м'яч 2 - стрибком виконати поворот на 180° 3 - присісти, руки вперед 4 - вирівнятися Продовжити виконувати вправу.</p>	<p>5-10 разів</p> <p>10 разів</p> <p>10-12 разів</p> <p>20 сек.</p> <p>8-12 разів</p>	<p>Виконувати зі зміною положення рук.</p> <p>Руки працюють як при звичайному бігу.</p>
--	---	---	---

	<p>Наступні вправи виконуються без зупинки.</p> <p>1. <i>В.п. – широка стійка ноги нарізно, прямими руками тримаємо м'яч</i> 1 - поворот тулуба вліво, руки з м'ячем рухаються вліво 2 - В.п. 3 - поворот тулуба вправо, руки з м'ячем рухаються вправо 4 - В.п. 5 - нахил вниз, торкнутися м'ячем підлоги 6 - В.п. 7 - Прогнутися назад, руки догори. 8 - В.п.</p> <p>2. <i>В.п. – ноги в широкій стійці, нахил вперед</i> Обкотити м'яч навколо правої ноги, передаючи з лівої руки в праву. Так само навколо лівої ноги.</p> <p>3. Аналогічно, але передаємо м'яч навколо коліна.</p> <p>4. <i>В.п. – стоячи ноги на ширині плечей</i> Високо піднімаємо коліно і передаємо м'яч під ногою з руки в руку.</p> <p>5. Обертаємо м'яч навколо талії передаючи правою рукою в ліву руку. Лівою рукою передаємо «м'яч» за спиною в праву руку. І навпаки.</p> <p>Відкладаємо «м'яч».</p>	<p>10-12 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>10-12 разів</p> <p>по 6-8 разів на кожну ногу</p> <p>по 5 обертів в кожну сторону</p>	<p>Якщо замість м'яча використовуєте іншу річ, то не котіть її, а просто передавайте з однієї руки в іншу обертом навколо ноги.</p>
--	---	--	---

**Заключна
частина
(3-5 хв.)**

Заключна частина виконується дуже плавно. Вихідні положення і рухи повільно перетікають в наступні.

Починаємо з *В.п.* – *стоячи ноги на ширині плечей*

- Через сторони піднімаємо руки догори – глибоко вдихаємо, опускаємо руки – видих. Виконуємо 3-4 рази.
- Ліву руку заводимо за спину, правою рукою через голову торкаємося лівого вуха і рукою нахиляємо голову до правого плеча. Виконуємо в іншу сторону.
- Руки догори нахил вправо, правою рукою тягнемо за ліву руку, розтягуючи реберні м'язи.
- Поворот тулуба направо. Тягнемося руками вперед. Поворот тулуба вперед і тягнемося руками догори. Виконуємо в іншу сторону.
- З'єднаними руками потягнутися вперед; догори; розвести руки в сторони; нахил вправо, права рука вниз, ліва догори, повернути голову наліво. Виконуємо в іншу сторону.
- Знову з'єднати прямі руки перед собою і виконати нахил вправо, вліво. Потягнутися догори і з нахилом вперед торкнутися підлоги. Затриматися на декілька секунд і в зворотному порядку повернутися у *В.п.*

В.п. – *напіввипад. Ліва нога зігнута в коліні. Права нога від коліна лежить на підлозі*

- Виконати кілька пружинних рухів, відвести таз назад і вирівняти ліву ногу. Потягнутися і знову зігнути ногу в коліні. Відірвати праву стопу від підлоги і потягнути її руками до сідниць. Сісти в напівшпагат, лягти грудьми на ліву ногу, потягнутися прямими руками по підлозі вперед. Перейти в положення упор лежачі з високо піднятим тазом. Прогнутися. Через стійку на колінах поміняти ліву ногу на праву і повторити усю зв'язку вправ. Закінчити в положенні упор лежачи з високо піднятим тазом.
- З цього положення виконати декілька згинань і розгинань ніг в колінах не відриваючи пальці ніг від підлоги.
- Знаходячись в нахилі «підійти» руками до ніг.
- Не випрямляючись поставити ноги на ширині плечей і виконати махи руками вправо-вліво з легким поворотом тулуба.
- Схрестити руки перед грудьми і виконати пружинні нахили вперед.
- Випрямитися і потягнутися догори.
- Виконати глибокий вдих-видих, піднімаючи і опускаючи руки через сторони.

В.п. – *стоячи ноги на ширині плечей*

- Через перед відвести праву руку в сторону, відвести ліву руку в сторону, потягнутися і обійняти себе. Знову розвести руки в сторони і обійняти себе 3-4 рази.

Вправи закінчено.