

План-конспект практичного заняття з дисципліни «Фізична культура»

План склав доцент кафедри фізичного виховання №1 Віктор Мунтян

Тема: Розвиток гнучкості. Засвоєння техніки виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості засобами гімнастичних вправ, йоги, стретчинга, 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:


- Гнучкість як рухова якість, значення та особливості методики її розвитку.
- «Активна» та «пасивна» гнучкість. Особливості, умови та приблизна 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>Підготовка (12-15 хв)</p>	<p>Розминка на місці Ходьба: на носках; на п'ятках; на внутрішній частині стопи; на зовнішній частині стопи. Біг (на місці):</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайний біг; - біг з підніманням стегна; - біг захльостом гомілки назад; - звичайний біг; - ходьба на місці. <p>Відновлення дихання. Дихальні вправи у сполученні з підніманням рук вгору на вдиху та опусканням на видиху.</p> <p>Загально-розвиваючі вправи: <i>В.п. – основна стійка (ноги на ширині плечей)</i> Розминка шиї (м'язів та шийного відділу хребта): нахили голови вперед-назад та в бік; повороти; обертання головою.</p> <p>Верхні кінцівки та плечовий пояс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання-розгинання пальців; - обертання у промінево-п'ясних (кистьових) суглобах; 	<p>2 хв</p> <p>3 хв</p> <p>8-10 разів</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>

<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 (стопи) та м'язів гомілки. Згинання-розгинання стопи у з упором руками у гімнастичну стінку або іншу стаціонарну опору.</i></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>. 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 сидючи, ноги випрямлені на ширині плечей або разом);
- нахили уперед (у положенні сидючи, 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>Заклучна частина (3-5 хв)</p>	<p>Вправи на розслаблення, відновлення, (дихальні вправи; повільні вправи на розтягування). Піднімання рук вгору – вдих, опускання рук донизу та повільній нахил вперед – видих.</p>	<p>3-5 хв.</p>	<p>Повільні, розслаблені рухи в поєднанні з дихальними вправами.</p>