

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет

**ГІМНАСТИКА ТА ЛЕГКА АТЛЕТИКА.
РОЗВИТОК ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Модуль 2. Удосконалення та застосування в оздоровчих цілях
та професійно-прикладній підготовці рухових дій,
навиків і вмінь**

Методичні вказівки для студентів II курсу

Затверджено
вченою радою ХНМУ.
Протокол № 11 від 26.12.2013.

ХНМУ
Харків
2014

Гімнастика та легка атлетика. Розвиток та удосконалення вмінь та навичок для підвищення професійної-прикладної фізичної підготовки. Модуль 2. Удосконалення та застосування в оздоровчих цілях та професійно-прикладній підготовці рухових дій, навиків і вмінь : метод. вказ. для студентів II курсу / упор. А.Г. Істомін, А.В. Ткаченко, О.В. Ленська та ін. – Харків : ХНМУ, 2014. – 36 с.

Упорядники А.Г. Істомін
 А.В. Ткаченко
 О.В. Ленська
 Л.М. Гугучкіна
 Є.В. Селіванов
 О.М. Федорова
 О.Г. Лукавенко
 М.Г. Почерніна

Пояснювальна записка

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) України є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста. Забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки лікаря.

Фізичне виховання в медичних ВНЗ є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього лікаря.

Виходячи з концепції здорового способу життя, лікар сьогодні повинен бути орієнтований не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань, тобто здоров'ям здорової людини. Випускник медичного ВНЗ на сучасному етапі повинен стати пропагандистом формування престижності здоров'я і впровадження фізкультури у спосіб життя всіх верств населення. Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями і практичними навичками та вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури у своїй лікувально-профілактичній роботі. Тільки так можна зберегти здоровий генофонд країни, націю і народ України від фізичного вимирання. У зв'язку з цим "Фізичне виховання" повинно стати пріоритетною дисципліною при підготовці медичних кадрів у ВНЗ.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна:

- базується на вивченні студентами медичної біології, біологічної хімії, фізіології, анатомії людини й інтегрується з цими дисциплінами;
- закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій у процесі життєдіяльності,
- забезпечує послідовність та взаємозв'язок зі спортивною медициною, лікувальним контролем, гігієною, медичною та фізичною реабілітаціями, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

Кінцева мета навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) і освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ):

1. Підтримувати, розвивати і удосконалювати функціональний стан свого організму.
2. Демонструвати розуміння принципів фізичної культури.

Методичний розділ передбачає знання студентами принципів складання комплексів загальнорозвиваючих вправ, коригуючої та професійно-прикладної гімнастики, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, передбачає виконання студентами завдань, що містять практичні дії.

Практичний розділ програми включає навчальний матеріал, спрямований на розвиток та удосконалення фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму, оволодіння руховими навичками й уміннями та професійно-прикладним навичками, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, організацію та суддівство спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів тощо.

Модуль 2. Удосконалення та застосування в оздоровчих цілях і професійно-прикладній підготовці рухових дій, навиків і умінь.

Змістовий модуль 3. Гімнастика та легка атлетика. Розвиток та удосконалення вмінь та навичок для підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки.

Конкретна мета:

1. Оволодіти основами техніки виконання гімнастичних вправ.
2. Оволодіти знаннями складання комплексів загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики.
3. Оволодіти технікою стрибка у довжину.
4. Оволодіти основами техніки бігу на короткі й середні дистанції.

**Тематичний план практичних занять
II курс**

№	Тема	Кількість годин
1	Оволодіння основними засобами розвитку оздоровчої діяльності бігових вправ	6
2	Фізичні вправи для навчання та удосконалення спеціальних вправ спринтера. Фізичні вправи для оволодіння бігу з прискоренням	6
3	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку стрибкових вправ та технікою стрибка в довжину з місця	4
4	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку загальнорозвиваючих і стройових вправ	6
5	Вивчення комплексів базових фізичних вправ танцювальної аеробіки	6
6	Вивчення комбінацій танцювальної аеробіки з музичним супроводом	6
7	Вивчення комбінацій ритмічної гімнастики, аеробіки з музичним супроводом	8
8	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами техніки та тактики гри у волейбол. Ознайомлення з загально та спеціально підготовчими вправами волейболіста. Навчання основним стійкам та переміщенням волейболіста	6
9	Навчання техніки прийому та передачі м'яча обома руками згори. Навчання техніки прийому та передачі м'яча знизу обома руками. Навчання техніки подачі м'яча (нижня пряма, верхня пряма подача)	6
10	Ознайомлення з видами атакуючих ударів та блокування м'ячів, тактикою гри в нападі та захисті	4
11	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами гри у футбол. Ознайомлення з загально та спеціально підготовчими вправами футболістів. Навчання основам техніки удару по м'яча. Навчання основам техніки прийому м'яча	6
12	Навчання основам техніки передачі м'яча. Навчання основам техніки прийому м'яча	6

Тема 1. "Оволодіння основними засобами розвитку оздоровчої діяльності бігових вправ"

Загальна мета. Оволодіння основними засобами розвитку оздоровчої діяльності бігових вправ.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття "оздоровчий біг".
2. Уміти запропонувати засоби та методи для розвитку оздоровчого бігу.
3. Оволодіти основними засобами розвитку оздоровчої діяльності бігових вправ.
4. Виконувати тести поточного контролю (студенти, які не в змозі складати тести за медичними показаннями, складають реферат із даної теми).

Матеріально-технічне забезпечення заняття: легкоатлетичний інвентар, секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–3

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальноорозвиваючих вправ	25–30	Свисток, секундомір	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення зі вправами, які сприяють оволодінню оздоровчим бігом	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ з оволодіння оздоровчим бігом	35–40	Легкоатлетичний інвентар	Спортивний комплекс
4	Удосконалення оволодіння оздоровчим бігом. Виконання тестів поточного контролю	10–15	Легкоатлетичний інвентар. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Оздоровчий біг – найкращий вид фізичного навантаження. Оздоровча ефективність бігу досить висока. Регулярний біг впливає на всі системи організму, особливо на серцево-судинну. Якщо бігове навантаження адекватне можливостям організму, то відбувається зміцнення серцевого м'яза, поліпшуються властивості крові та судин, підвищується кровопостачання всіх тканин, підсилюються обмінні процеси, інтенсивно виводяться продукти розпаду.

Головна умова – поступовість і послідовність. Важливо бігати регулярно, дотримуючись поступовості й обережності у дозуванні навантаження. Для початкової підготовки можна планувати 3 заняття на тиждень, тривалістю по 15–20 хв (перед бігом та ходьбою). Далі, у міру тренуваності,

можна займатися 3–5 разів на тиждень по 20–30 хв. Студентам із медичними показаннями для правильного дозування навантаження необхідно бігати з секундоміром і навчитися вимірювати свій пульс. Робити це краще, поклавши пальці руки на шию попереду (проекція сонної артерії) або на зап'ястя (проекція променевої артерії). Під час бігу пульс вимірюється протягом 10 с, відразу після зупинки. Наприклад, ви пробігли 1–2 кола, зупинилися і відразу без зволікання виміряли пульс за 10 с.

Протипоказання.

Наводимо протипоказання, за наявності яких бігати категорично заборонено:

- вроджені пороки серця та мітральний стеноз (звуження передсердно-шлункового отвору);

- перенесений інсульт або інфаркт міокарда;

- різко виражені порушення серцевого ритму, типу миготливої аритмії;

- недостатність кровообігу або легенева недостатність будь-якої етіології;

- висока артеріальна гіпертензія (артеріальний тиск 180/110 і вище), стійка до дії медикаментозної терапії;

- хронічні захворювання нирок, тиреотоксикоз і цукровий діабет, не контрольований інсуліном;

- глаукома і прогресуюча короткозорість, що загрожує відпаданням сітківки;

- будь-яке гостре захворювання, включаючи простудні, а також загострення хронічної хвороби.

Для досягнення оздоровчого ефекту й правильної побудови тренувального процесу, заняття оздоровчим бігом слід розділити на три етапи:

- перший етап – прискорена ходьба, тривалістю 2–3 тиж;

- другий етап – прискорена ходьба, що чергується з рівномірним повільним бігом;

- третій етап – біг у повільному в середньому темпі.

Перед кожним біговим тренуванням і після нього, починаючи з перших занять, необхідно робити гімнастичні вправи – розминку. Особливу увагу звертати на підготовку зв'язок.

Ще одна позитивна сторона – ефект масажу внутрішніх органів, що виникає під час бігу. Гідродинамічний масаж протягом тривалого часу зміцнює одну із найбільш уразливих ланок нашого організму – стінки вен і артерій.

Відомо, що під час бігу різко зростає обсяг дихання. У результаті добре розвивається інший важливий механізм дихання – діафрагмальні м'язи. Глибокі екскурсії діафрагми догори – донизу, у свою чергу, інтенсивно масажують печінку, селезінку, шлунок та кишечник. У цьому випадку особливо корисний біг з високим підніманням стегна.

Займаючись оздоровчим бігом, не забувайте про дихання – дихайте глибоко й ритмічно.

Для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я або хронічні захворювання у стадії ремісії, наприклад, захворювання серцево-судинної, дихальної систем рекомендовано виконання комплексу дихальних вправ.

Комплекс дихальних вправ

1. В.п. – о.с. Ритмічне носове дихання із закритим ротом у звичному темпі (тривалість 30–60 с).
2. Ритмічне дихання через одну ніздрю при затиснутій рукою іншій ніздрі, поперемінно по 3–4 рази (30–60 с).
3. В.п. – сидячи на стільці, руки на пояс. 1 – поворот голови праворуч; 2 – поворот голови ліворуч. На кожен поворот (у кінцевій точці) робити короткий, шумний, швидкий вдих носом. Вдих настільки різкий, що ніздрі носа дещо втягуються і стискаються (а не роздуваються). Темп – один вдих за 1 с або трохи швидше. Про видих не думати.
4. В.п. – те саме. 1 – нахил голови праворуч; 2 – нахил голови ліворуч. Різкий вдих у кінці кожного руху.
5. В.п. – те саме. 1 – нахил голови вперед; 2 – нахил голови назад. Короткий вдих у кінці кожного руху.
6. В.п. – те саме, руки в сторони. 1 – звести руки перед грудьми. При зустрічному русі рук стискається верхня частина легенів у момент швидкого, шумного вдиху; 2 – в.п., права рука то над лівою рукою, то під лівою рукою, по черзі.
7. В.п. – те саме, ноги нарізно. 1–3 – пружні нахили тулуба вперед. Миттєвий вдих у нижній точці. Надто низько нахилитися не обов'язково; 4 – в.п.
8. В.п. – сидячи на краю стільця, руки вгору і з'єднані. 1–3 – пружні відведення рук назад з прогинанням тулуба. Вдих у крайній точці нахилу назад. 4 – в.п.
9. В.п. – о.с. 1–4 – глибокий випад правою ногою вперед і виконувати пружні рухи донизу; 5 – в.п.; 6–9 – глибокий випад лівою ногою вперед і виконувати пружні рухи донизу; 10 – в.п. Вдих у крайній точці присідання в момент зведення опущених рук.
10. В.п. – стійка ноги нарізно, руки опущені. 1 – нахил тулуба вперед; 2 – нахил тулуба назад (за принципом маятника). Вдих у крайній точці нахилу вперед та нахилу назад.

Тема 2. "Фізичні вправи для навчання та удосконалення спеціальним вправам спринтера. Фізичні вправи для оволодіння бігом"

Загальна мета. Навчання спеціальним вправам спринтера та оволодіння бігом.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття "біг з прискоренням".
2. Вміти виконувати спеціальні вправи спринтера.
3. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: легкоатлетичний інвентар, свисток, секундомір.

Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–3

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Свисток, секундомір	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з фізичними вправами для навчання спеціальним вправам спринтера	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ спринтера. Оволодіння бігом.	35–40	Колодки	Спортивний комплекс
4	Удосконалення розвитку спеціальних вправ спринтера. Виконання тестів поточного контролю	10–15	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	15		Спортивний комплекс

Зміст

У легкій атлетичі біг поділяють на безперешкодний, з перешкодами, естафетний і кросовий. Короткі дистанції (спринтерський біг) – до 400 м.

Виділені три основні прийоми для підвищення рівня швидкісних якостей:

– перший прийом сприяє підвищенню ефективності спринтерської підготовки – це правильна психічна мотивація;

– другий прийом пов'язаний з підвищенням швидкісних показників рухів під впливом попереднього виконання споріднених вправ з додатковими обтяженням (крім студентів, які мають медичні показання);

– третій прийом стимулює швидкісні здібності при виконанні різноманітних вправ.

Для розвитку силових якостей (підвищення ефективності спринтерської підготовки) надаємо перевагу таким засобам: вправи з обтяженням власного тіла, статичні вправи, використовуємо метод повторних зусиль.

Для розвитку швидкісно-силових якостей використовуємо вправи ударно-реактивного типу і спеціальні силові вправи з обтяженням від 50–60% від максимальних обтяжень.

Для аналізу техніки бігу його умовно поділяють на такі частини: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

Вправи для удосконалення техніки виконання старту: виконання команди "На старт!"; виконання команди "Увага!"; початок бігу без сигналу, самостійно (до 20 м, 8–12 разів); початок бігу за сигналом (за вистрілом); початок бігу за сигналом, який слідує через різні проміжки після команди "Увага!".

Швидкому досягненню максимальної швидкості після старту сприяє стартовий розбіг. На ефективність стартового розбігу суттєво впливають довжина та спосіб виконання першого і наступних кроків після старту.

Вправи для удосконалення техніки виконання стартового розбігу: біг по інерції після пробігання невеликого відрізка із абсолютною швидкістю; збільшення швидкості після вільного бігу по інерції, поступово зменшуючи відрізок бігу до 2–3 кроків; перехід до вільного бігу по інерції після розбігу з низького старту; збільшення швидкості після вільного бігу по інерції, виконаного після розбігу з низького старту; поступово зменшуючи відрізок вільного бігу до 2–3 кроків; поперемінний біг; біг із 3–6 переходами від максимальних зусиль до вільного бігу по інерції.

Під час бігу по дистанції необхідно досягнути своєї максимальної швидкості й якомога триваліше її зберегти. Спочатку потрібно навчити вільному бігу по інерції по прямій дистанції на відрізках 60–100 м. Звертається особлива увага на вивчення уміння переходити до бігу з максимальною швидкістю до вільного бігу, не втрачаючи швидкості.

Вправи для удосконалення фінішного ривка на стрічку: нахил вперед з відведенням рук назад при ходьбі; нахил вперед на стрічку з відведенням рук назад при повільному і швидкому бігу; нахил вперед на стрічку з поворотом плечей на повільному і швидкому бігу індивідуально і групою.

Вправи для удосконалення фінішування: біг з прискоренням на 50–80 м у 50–60% інтенсивності, біг зі швидким стартом, виключенням і бігом по інерції (60–80 м), біг із високим підніманням стегна і загребуючою постановою ноги на доріжку (30–40 м), біг із відведенням стегна назад і закиданням гомілки (40–50 м), біг стрибковими кроками (30–60 м), рухи руками (подібно рухам під час бігу, виконати вправи 2–5 із більшою частотою і перейти на звичайний біг).

Кількість повторень рекомендованих вправ встановлюється залежно від фізичної підготовленості (3–7 разів).

Використання бар'єрних вправ для розвитку спеціальних вправ.

1. Стоячи на одній нозі біля опори, робляться махи іншою ногою вперед–назад.
2. Стоячи обличчям до опори, робляться махи прямою ногою в праву і ліву сторони.
3. Ходьба із нахилами вперед і дістанання стоп руками (крім студентів, які мають медичні показання).
4. Ходьба з випадами вперед і пружинистим погойдуванням тулуба, а потім з нахилом уперед і дістанання ліктями пола (крім студентів, які мають медичні показання).
5. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, зігнути в коліні ногу і занести носок стопи на поперекину. Прогнутися в попереку, виводячи таз вперед.
6. Широко розставивши ноги, здійснюють поперемінне присідання то на правій, то на лівій нозі.

7. Сісти в положення "бар'єрного кроку" (махова нога витягнута вперед, поштовхова, зігнута у стопі, відведена в сторону під прямим кутом).

Тема 3. "Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку стрибкових вправ та технікою стрибка в довжину з місця"

Загальна мета. За допомогою стрибкових вправ розвинути у студентів такі фізичні якості: силу, спритність та координацію рухів.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Знати техніку виконання стрибка у довжину з місця.
2. Вміти виконувати вправи на розвиток м'язів ніг з резиновими амортизаторами та еспандерами.
3. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: тренажерне обладнання, обтяження різної ваги, еспандери та резинові амортизатори, свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–2

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, пояснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами, які сприяють розвитку стрибучості	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс, тренажерний зал
3	Оволодіння технікою стрибка у довжину та виконання різноманітних вправ на розвиток сили ніг	30–35	Різноманітні обтяжування (гантелі)	Спортивний комплекс, тренажерний зал
4	Набуття здатності до виконання тестів та їх виконання	10–15	Спортивний свисток	Спортивний комплекс тренажерний зал
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

На заняттях з фізичного виховання стрибки використовуються як засоби для розвитку сили, витривалості, спритності. Крім легкоатлетичних стрибків, таких як стрибок у довжину, потрійний стрибок, стрибок у висоту, широко використовуються стрибки в техніці ігрових видів, гімнастиці.

Різновиди: стрибки на правій та лівій нозі на місці й з просуванням; стрибки на двох ногах на місці й з просуванням; підскоки; ходьба перекочуванням з п'яти на носок з подальшим стрибком; підскоки з махом ногою і руками; підскоки з діставанням підвішеного предмету; стрибки пристав-

ними кроками; стрибки з ноги на ногу, з винесенням стегна вперед; стрибки на одній та двох ногах через лінію; настрибування на лінію на одній і двох ногах; стрибки на місці з різною висотою підскоку і помахом руками; стрибки з поворотом на 90, 180, 360°; стрибки ноги нарізно, ноги разом з в.п. – стоячи і з присіду.

Стрибок належить до природного і швидкого способу долання перешкод. Стрибки зміцнюють м'язи ніг і тулуба, розвивають такі якості, як сила, швидкість, спритність, сміливість, навчають орієнтуватися в просторі, концентрувати зусилля.

Вправи для розвитку м'язів ніг. Ходьба на місці 2–3 хв; вправи на підіймання, притискання та витягання ніг; статичні вправи; вправа "Пістолет", "Велосипед", "Ножиці"; згинання й розгинання ніг із положення лежачи на спині; розведення колін із положення сидячи та лежачи на спині; нахили вперед.

Тема 4. "Фізичні вправи для оволодіння основними засобами загальноорозвиваючих і стрійових вправ"

Загальна мета. Оволодіння основними засобами розвитку загальноорозвиваючих і стрійових вправ та їх удосконалення.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття "загальноорозвиваючі та стрійові вправи".
2. Уміти запропонувати засоби та методи для їх розвитку.
3. Володіти основними засобами стрійових вправ та їх удосконалення.
4. Володіти основними засобами загальноорозвиваючих вправ та їх удосконалення.
5. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: гімнастичний інвентар, м'ячі для спортивних ігор, скакалка, гімнастичні мати, секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–3

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання стрійових вправ	30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з загальноорозвиваючими вправами без предмета	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ із предметами	30-40	М'ячі, гімнастичний інвентар, скакалки, тренажери	Спортивний комплекс
4	Набуття здатності до виконання тестів та їх виконання	15	Спортивний свисток, секундомір	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

На заняттях з фізичного виховання загальноорозвиваючі вправи виконуються у вигляді окремих вправ, серії вправ і у вигляді спеціально упорядкованих комплексів. Окремі вправи чи серія із них виконуються для розвитку рухових здібностей, що застосовуються в кінці підготовчої частини уроку.

Комплекси загальноорозвиваючих вправ складаються для ранкової гімнастики, фізкультхвилинки, а також для підготовчої частини уроку. При складанні комплексів, передусім, треба визначити обсяг і зміст вправ, що будуть включені в комплекс, залежно від його призначення, тобто підібрати необхідні вправи із навчальної програми і установити їх кількість, яка може бути від 5 до 15 (фізкультхвилинка – 5–6 вправ, ранкова гімнастика – 8–10, підготовча частина уроку – 8–15).

При підборі вправ треба керуватися такими міркуваннями:

– Вправи повинні відповідати призначенню комплексу, тобто для ранкової гімнастики, фізкультхвилинки або для підготовчої частини уроку.

– Вправи повинні бути підібрані так, щоб вони всебічно впливали на всі групи м'язів, органи і системи організму. В комплекси повинні бути включені вправи на формування правильної постави і оволодіння умінням управляти своїми рухами, тобто оцінювати рухи в просторі, за часом і м'язовими зусиллями.

– Вправи повинні бути доступними, тобто відповідати змісту навчальної програми. Треба враховувати, що загальноорозвиваючим вправам навчають, суворо дотримуючись правила "від простого до складного" і "від легкого до важкого". Тільки послідовне вивчення вправ, дотримуючись цього правила, забезпечує успіх у роботі.

Визначаючи послідовність вправ у комплексі, рекомендується дотримуватися таких правил. Першою в комплексі повинна бути вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ. Другими і третіми повинні бути прості вправи, але в їх виконанні задіяні великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці з високим підніманням ніг, присідання з нахилом уперед і рухами руками, випаді із нахилами та ін.). Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.

Наступними в комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового пояса, тулуба і ніг). При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія вправ виконується в такому порядку — вправи для рук і плечового пояса, спини і черевного преса, ніг. Друга і третя серії в такому ж порядку, але з підвищеною вагою та інтенсивністю, амплітудою, швидкістю.

Далі в комплекс включаються 2–3 вправи для всіх частин тіла з різною інтенсивністю.

У кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності на навчання дихання. Закінчуватися повинен комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі слід повторювати від 4 до 8 разів, вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість — до появи легких больових відчуттів.

Тема 5. "Вивчення комплексів базових фізичних вправ танцювальної аеробіки"

Загальна мета. Оволодіння основними фізичними вправами танцювальної аеробіки.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття «танцювальна аеробіка».
2. Знати розподіл фізичного навантаження в процесі виконання комплексів.
3. Оволодіння основними фізичними вправами танцювальної аеробіки.
4. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: музичне обладнання, гімнастичні мати, вимірювальний пристрій, секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–3

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шукування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання підготовчих вправ для м'язів верхніх та нижніх кінцівок, тулуба та стоп	25–30	Секундомір, спортивний свисток, музичний супровід	Гімнастична зала
2	Ознайомлення з базовими фізичними вправами танцювальної аеробіки	5	Методичні вказівки	Гімнастична зала
3	Навчання елементам танців та комплексів вправ	35–40	Музичний супровід	Гімнастична зала
4	Вправи в партері. Виконання тестів поточного контролю	10–15	Гімнастичні мати	Гімнастична зала
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Гімнастична зала

Зміст

Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активізує процеси енергетичного обміну та засвоєння організмом кисню. Все це сприяє ефектив-

ному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

У загальному виді заняття аеробікою складається з таких основних фаз: розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження.

1. Розминка має велике значення, але, на жаль, її часто ігнорують, результатом чого є розтягнення м'язів. У розминки дві цілі: по-перше, розігріти м'язи спини і кінцівок; по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих скорочень так, щоб плавно підвищувати пульс до значень, що відповідають аеробній фазі.

При розминці виконують легке навантаження протягом 2–3 хв. Велике значення мають вправи на розтягування. Звичайно при розминці використовують комплекс вправ для розтягування, призначені для запобігання хвороб у попереку.

2. Друга фаза тренування є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті вправи, що складають програму аеробіки. Для того щоб домогтися більшого ефекту, необхідно займатися, на думку фахівців, з інтенсивністю, що забезпечує частоту серцевих скорочень 50–60% від максимальної.

3. Затримка. Третя фаза заняття аеробікою займає мінімум п'ять хвилин; протягом усього цього часу варто продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень.

Найважливіше після аеробіки – продовжувати рухатися, щоб кров могла циркулювати від ніг до центральних судин.

4. Силове навантаження. Ця фаза заняття аеробікою, що повинна продовжуватися не менше 10 хв, включає рухи, що зміцнюють м'язи і розвивають гнучкість. Якщо чітко дотримуватися всіх чотирьох фаз у заняттях аеробікою, то ніяких серйозних травм не може відбутися.

Студенти, які мають медичні показання, виконують індивідуальний комплекс. Наприклад:

Комплекс вправ при лордичній поставі

1. Ходьба на п'ятах на місці й по колу з різними рухами рук. Протягом 1 хв. Темп середній.

2. В.п. – о.с. 1–2 – зігнути праву ногу вперед, пригорнути коліно до грудей; 3 – випрямити праву ногу убік на носок, руки в сторони; 4 – в.п.; 5–8 – те ж з іншої ноги. По 4–8 разів. Темп середній.

3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–2 – два пружних нахили вперед, руками торкнутися підлоги; 3 – нахил уперед, руки в сторони; 4 – в.п. По 4–8 разів. Темп повільний і середній.

4. В.п. – упор присівши, коліна нарізно. 1 – нахил уперед, випрямити ноги, кисті від підлоги не відриваються (упор стоячи). 2 – в.п. 8 разів. Темп повільний.

5. В.п. – упор на колінах. 1 – праву ногу в сторону; 2–3 – коло ногою донизу з невеликою амплітудою. 4 – в.п. Те ж з лівої ноги. По 4 рази. Темп повільний.
6. В.п. – положення сидячи, руки в сторони. 1 – зігнути праву вперед, коліно пригорнути руками до грудей; 2 – в.п. 3–4 – те ж з лівої ноги. По 4–8 разів. Темп середній.
7. В.п. – положення сидячи, зігнувши ноги; 1–4 – вісімка гомілками. 4 рази. Темп повільний.
8. В.п. – положення сидячи. 1–2 – підняти таз, розігнути стопи; 3–4 – в.п. 8 разів. Темп середній.
9. В.п. – лежачи на спині, зігнувши ноги. 1–3 – таз вгору, долоні на поясі, пружні рухи вгору; 4 – в.п. 4–8 разів. Темп повільний.
10. В.п. – стійка на лопатках, руки на пояс. 1– опустити праву ногу за голову, торкнутися носком підлоги. 2 – в.п. 3–4 – те ж з лівої ноги. По 4 рази. Темп повільний.
11. В.п. – те ж саме. 1–2 – праву ногу вперед, ліву назад; 3–4 – в.п. Те ж з іншої ноги. По 4 рази. Темп повільний.
12. В.п. – те ж саме. 1–2 – опустити ноги за голову. 3–4 – в.п. 4 рази. Темп повільний.

Тема 6. "Вивчення комбінацій танцювальної аеробіки з музичним супроводом"

Загальна мета. Оволодіння основними комбінаціями танцювальної аеробіки з музичним супроводом.

Конкретні цілі (знати, вміти).

1. Знати визначення поняття "танцювальна аеробіка" та її різновидів.
2. Знати специфічні особливості танцювальної аеробіки, види її інтенсивності.
3. Якою має бути методика підбору музичного супроводження у танцювальній аеробіці.
4. Застосовувати та виконувати комплекси вправ танцювальної аеробіки з музичним супроводом.
5. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: музичне обладнання, музичні диски, гімнастичні мати, секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–3

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдання заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	20	Секундомір, спортивний свисток	Гімнастична зала
2	Ознайомлення з комбінаціями танцювальної аеробіки	15	Методичні вказівки	Гімнастична зала

3	Оволодіння та виконання комбінаціями танцювальної аеробіки щодо розвитку координації рухів та музичальності	35	Гімнастичний інвентар: музичне обладнання	Гімнастична зала
4	Набуття навичок щодо виконання тестів на гнучкість. Виконання тестів поточного контролю	10	Гімнастичний інвентар. Методичні вказівки	Гімнастична зала
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Гімнастична зала

Зміст

Одним з найбільш популярних видів оздоровчого фізичного тренування у вищих навчальних закладах останнім часом стає аеробіка, яка має різні напрями: аеробіка High/Low, фанк, степ, сальса, слайд тощо. Аеробіка, як оздоровча система, базується на фізичних вправах невисокої інтенсивності, яка діє на функції серцево-судинної і дихальної системи.

Не дивлячись на збіг цілей і завдань основної гімнастики і аеробіки, остання має власні специфічні особливості, а саме:

- 1 – вибір музики;
- 2 – танцювальна спрямованість і модернізація стилю і виконання звичайних гімнастичних вправ;
- 3 – висока інтенсивність заняття;
- 4 – показ викладачем, що зводить до мінімуму мовне пояснення і підвищує ефективність заняття;
- 5 – поточний метод проведення заняття.

Проте необхідно пам'ятати, що темп і кількість повторень мають відповідати стану здоров'я студента.

Одним із суттєвих чинників підготовки заняття є підбирання музики. Музика має служити емоційним стимулом до рухів і бути активним компонентом будь-якої вправи. Основа аеробіки – сполучення музики і рухів, оскільки музичний ритм вже сам по собі є незамінним засобом розвитку ритму рухів.

Для музичного супроводу заняття танцювальною аеробікою частіше вибирають музичні твори "квадратної" побудови, тобто такі, в яких музична фраза має 4 частини (такту), рівних за тривалістю. На слух межа фрази сприймається як короткоточасна перерва звучання, як контрастний стрибок музичальної думки, зміна теми тощо. Один куплет, приспів, вступ зазвичай є музичною фразою. Кожний такт музичної фрази складається з 8 часток (рахунків) або з 4 часток, якщо рахувати по чвертях (через рахунок). Таким чином, музична фонограма для занять має 4 такти по 8 рахунків кожний, тобто триває 32 рахунка (при підрахунку "на кожен рахунок" або по восьмим часткам) або 16 рахунків (при підрахунку через рахунок або по чвертях).

Відповідно і найпростіші аеробні комбінації елементів (кроків, стрибків) складаються також з 4 частин (вісімок), кожна з яких присвячена виконанню одного елементу один або два рази, залежно від того, на скільки розраховано елемент. Тобто комбінація складається на 32 рахунка і розрахована на 4 елемента по 8 рахунків кожна. Перший рух у "вісімці" має починатися з ноги, що веде, під ударну ноту (рахунок).

Аеробна частина заняття.

1. В танцювальній аеробіці інтенсивність м'язової роботи вище 30–35% від МПК, але нижче системного аеробного порогу (АеП).

Такі умови роботи нервово-м'язового апарату та систем, що забезпечують, спостерігаються під час роботи в зоні інтенсивності, що називається Low intensity (низька інтенсивність).

2. Інтенсивність м'язової роботи знаходиться у діапазоні між системними аеробними (47–59% АеП від МПК) і анаеробними (АнП 65–75% від МПК) порогам.

Дана зона інтенсивності називається Middle intensity (середня інтенсивність) і є основною тренувальною зоною в аеробній частині – класі.

3. Інтенсивність роботи, що оцінюється за показниками системної гемодинаміки і споживанням кисню, знаходиться в зоні Middle intensity, проте в хореографічній композиції включені такі елементи техніки, як High impact; високоамплітудні рухи у швидкому темпі; швидкі зміни положення ланок тіла.

4. Значний відсоток задіяних м'язових груп працює в режимі вище анаеробного порогу в умовах адекватного кровопостачання і, відповідно, нормального забезпечення м'язів киснем.

Усі процеси, що проходять при цьому, відносяться до зони інтенсивності аеробного тренування, що називається High intensity. Нижньою межею її є анаеробний поріг, а чіткої верхньої межі не існує.

4. Партерна частина заняття (floor work).

У другій половині основної частині заняття застосовуються, як правило, стато-динамічні вправи силового характеру на основні м'язові групи тулуба, ніг і рук у положенні стоячи, сидячи або лежачи. М'язи зазвичай не ослабляються до самого кінця підходу.

Тренувальні заняття студентів-медиків з аеробіки мають супроводжуватися систематичним самоконтролем за станом власного здоров'я.

У ході самоконтролю найбільш часто застосовують дані оцінки стану серцево-судинної і дихальної систем, ЧСС, АТ і часу затримання дихання. Найпростішим і доступним для оцінки реакції на дозоване фізичне навантаження вважаються наступні проби: проба з присіданнями, проба з підстрибуваннями та проба з затриманням дихання.

Танцювальні вправи низької інтенсивності можуть застосовуватися у підготовчій частині для розминки, а також між танцювальними серіями високої інтенсивності.

Танцювальні вправи середньої інтенсивності являють собою комбінації танцювальних кроків та підскоків і можуть використовуватися в основній частині заняття. Разом із попередніми підходами тут застосовано ще один варіант, що веде до різноманітності рухів – виконання їх як обличчям, так і з поворотом вліво і вправо.

Танцювальні вправи високої інтенсивності застосовуються в основній частині заняття і дозволяють досягти достатньо високих значень ЧСС. Відмінністю пропонованої серії танцювальних вправ є застосування методу блоків. Сутністю його є послідовне збільшення танцювальних комбінацій на одну вправу.

Студенти, які мають медичні показання, виконують індивідуальний комплекс. Наприклад:

Комплекс вправ при сколіотичній поставі

1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1–2 пружних нахили вправо; 3 – поворот тулуба праворуч; 4 – в.п.; 5–8 – те ж в іншу сторону. По 8–16 разів. Темп середній.
2. В.п. – о.с., руки нагору кисті в замок. 1– нахил назад, права назад на носок. 2 – в.п. Те ж з іншої ноги. По 8–16 разів. Темп середній.
3. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил уперед, руками торкнутися підлоги; 2 – поворот тулуба праворуч, права рука в сторону–назад. 3–4 – те ж в іншу сторону. По 8–16 разів. Темп середній.
4. В.п. – стійка на колінах, руки до пліч. 1 – поворот тулуба праворуч, праву руку в сторону–назад, ліву руку нагору; 2 – в.п. Те ж в іншу сторону. По 8 разів. Темп середній.
5. В.п. – стійка на колінах, руки вперед, кисті розігнуті. 1– сісти на праве стегно, руки вліво; 2 – в.п. 3–4 – те ж в іншу сторону. По 4–8 разів. Темп середній.
6. В.п. – стійка на колінах, ноги нарізно, на пояс. 1–3 – три пружних нахили до правого коліна, руки в сторони; 4 – в.п. Те ж в іншу сторону. По 4 рази. Темп середній.
7. В.п. – стійка на лівому коліні, праву в сторону. 1–3 – нахил до правої ноги, лівою рукою торкнутися правого носка, праву руку назад; 4 – в.п.; 5–8 – те ж в іншу сторону. По 8 разів. Темп середній.
8. В.п. – те ж. 1–3 – нахил до правої ноги, головою торкнутися правого коліна, руки назад; 4 – в.п. Те ж в іншу сторону. По 4 рази. Темп середній.
9. В.п. – упор на колінах. 1–2 – праву ногу назад на носок, ліву назад нагору; 3–4 – в.п. розслабити м'язи спини. Те ж в іншу сторону. По 8 разів. Темп повільний і середній.
10. В.п. – упор на правому коліні, ліву ногу в сторону. 1 – зігнути руки; 2 – в.п. Те ж з іншої ноги. По 4–8 разів. Темп середній.
11. В.п. – положення сидячи ноги нарізно, руки нагору, кисті в замок. 1–3 пружних повороти тулуба праворуч; 4 – в.п. Те ж ліворуч. По 4–8 разів. Темп середній.

12. В.п. – сидячи ноги нарізно схрещені, руки в сторони. 1 – нахил вправо, права рука за спину, ліву зігнути нагору; 2 – в.п.; 3–4 – те ж в іншу сторону. По 4–8 разів. Темп середній.

13. В.п. – лежачи на спині, руки нагору. 1–2 – нахил вправо, руки за голову; 3–4 – в.п., потягнутися нагору; 5–8 – те ж в іншу сторону. По 4–8 разів. Те ж із пружним нахилом. Темп повільний.

14. В.п. – лежачи на животі, праву руку нагору, ліву вниз. 1 – прогнутися, руки схресно перед собою; 2 – ліву руку нагору, праву вниз; 3–4 – те ж в іншу сторону. 4–8 разів. Не повертаючи у в.п. Темп середній.

15. В.п. – лежачи на животі, руки нагору. 1–2 – праву руку за спину, ліву підняти над підлогою, ліву ногу в сторону; 3–4 – в.п., розслабитися. 4–8 разів. Те ж в іншу сторону. Темп середній.

Тема 7. "Вивчення комбінацій ритмічної гімнастики, аеробіки з музичним супроводом"

Загальна мета. Оволодіння основними комбінаціями ритмічної гімнастики, аеробіки з музичним супроводом.

Конкретні цілі (знати, вміти).

1. Знати визначення поняття "ритмічна гімнастика", "аеробіка" та її різновиди.

2. Особливості проведення занять з ритмічної гімнастики, аеробіки з музичним супроводом.

3. Знати методику підбору музичного супроводу.

4. Застосовувати та виконувати комплекси вправ з ритмічної гімнастики та аеробіки з музичним супроводом.

5. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: музичне обладнання, гімнастичні мати, секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–4

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдання заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	20	Секундомір, спортивний свисток	Гімнастична зала
2	Ознайомлення з комбінаціями ритмічної гімнастики, аеробіки	15	Методичні вказівки	Гімнастична зала
3	Оволодіння та виконання комбінацій ритмічної гімнастики, аеробіки	35	Гімнастичний інвентар: гімнастичні мати, секундомір	Гімнастична зала
4	Набуття здатності щодо виконання тестів поточного контролю та їх виконання	10	Гімнастичний інвентар: гімнастичні мати, секундомір	Гімнастична зала
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Гімнастична зала

Зміст

Ритмічна гімнастика – це різновид гімнастики, такої системи вправ, яка дає тим, хто займається, здоров'я, бадьорість, м'язову радість, підвищує тонус нервової системи. Розвиває силу і гнучкість, поліпшує статуру, створює відчуття фізичного й психічного розслаблення, поліпшує координацію рухів, розвиває відчуття ритму, сприяє розвитку граціозності, елегантності, свободи рухів.

До основних задач ритмічної гімнастики відносять:

- розвиток рухових якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності, підвищення працездатності);
- підвищення рухової активності при дефіциті часу;
- виховання правильної постави, поліпшення психічного стану;
- розвиток відчуття ритму, музичності, пластичності, нормалізація маси тіла завдяки активізації обмінних процесів;
- підвищення інтересу до занять фізичною культурою і прищеплення потреби систематично займатися фізичною культурою і спортом.

За характером впливу на певні органи і системи засоби ритмічної гімнастики можна розподілити так: вправи, що впливають на нервову та дихальну систему (втягуючи, підтримуючи, заспокоюючи); вправи для м'язів та суглобів (для пояса верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок); вправи що впливають на нервову систему (вправи аутотренінгу, релаксаційні тощо.)

При плануванні й проведенні занять з ритмічної гімнастики слід дотримуватись структури заняття. Завданням підготовчої частини є підготовка студентів до подальшої роботи. До цієї частини включають найпростіші вправи для гомілковостопних, колінних, променевоzap'ясткових суглобів. Основна частина заняття триває 80–85% усього часу. Вона складається з декількох серій, що залежать від завдань і тривалості занять, а також підготовленості студентів.

У першу серію включають вправи на формування правильної постави; прості вправи для великих груп м'язів – присідання, нахили з різноманітними рухами рук, випаді з нахилами, ходьба на місці з високим підніманням стегон тощо, вправи для різних груп м'язів – рук, плечового пояса, спини, живота, ніг, біг стрибки, танцювальні вправи.

Другу серію вправ виконують у тому ж порядку, з ускладненням та з більшою інтенсивністю, а також доповнюють біговими, стрибковими та танцювальними вправами.

Третя серія вправ включає найбільш складні вправи для всіх груп м'язів, у тому числі ті, що виконують з різних вихідних положень на підлозі.

У заключній частині застосовують елементи аутотренінгу, спрямовані на розслаблення чи мобілізацію.

Всі вправи ритмічної гімнастики розподіляють таким чином:

– ступінь основного впливу на м'язово-зв'язкову систему – силу, розслаблення, розтягування;

– анатомічна відзнака – для голови, рук і плечового пояса, тулуба (цілісні вправи), тазового пояса, ніг;

– за напрямком та площиною рухів.

За технічним виконанням – загальнорозвиваючі, пружинні, махові, "хвилі", стрибки, біг, рівновага, повороти, з предметами.

Поточний (безперервний) та серійно-поточний (з мінімальними перервами) методи проведення вправ характерні для кожного заняття степ-аеробікою.

Усі засоби, що застосовуються для спілкування зі студентами, можна поділити залежно від їх призначення на такі прийоми (групи):

– навчання вправ та їх проведення;

– виправлення помилок;

– регулювання навантаження;

– організація студентів.

Студенти, які мають медичні показання, виконують індивідуальний комплекс. Наприклад:

Комплекс вправ при кіфотичній поставі

1. В.п. – о.с. 1–2 – руки нагору, два хлопка в долоні над головою; 3–4 – полуприсід руки назад, два хлопка в долоні за спиною. 8–16 разів. Темп середній.
2. В.п. – о.с. руки за спину, кисті в замку. 1–2 нахил уперед прямим тулубом, руки назад; 3–4 – в.п. прогнутися в попереку. 8–16 разів. Темп середній.
3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1–8 – кругові рухи руками назад з малою амплітудою. Те ж зігнутими руками. По 4 рази. Темп середній.
4. В.п. – руки в сторони. 1 – нахил назад, права рука за спину, ліва перед собою; 2 – в.п.; 3 – нахил назад, ліва рука за спину, права перед собою. Те ж з полуприсіданням. По 8 разів. Темп середній.
5. В.п.– о.с., скакалку за спину. 1– прогнутися в попереку, скакалку назад; 2 – в.п.; 3 – полуприсід, скакалку назад; 4 – в.п. 8 – 16 разів. Темп середній.
6. В.п. – о.с., скакалку на плечі. Праву ногу назад на носок, скакалку нагору, прогнутися в попереку; 2– – в.п.; 3 – нахил вправо, праву ногу в сторону на носок, скакалку нагору; 4 – в.п.; 5–8 те ж у ліву сторону. Темп середній.
7. В.п. – о.с., скакалку на плечі. 1–2 – випад вліво з нахилом вправо, скакалку нагору; 3–4 – в.п.; 5–6 – випад вправо з нахилом уліво, скакалку нагору; 7–8 – в.п. По 8 разів. Темп середній.
8. В.п. – стійка на колінах скакалку назад. 1–2 – сід на п'ятах, прогнутися, скакалку назад; 3–4 – в.п. 6–10 разів. Темп середній.
9. В.п. – упор на колінах. 1–2 – мах правою ногою назад, ліву руку нагору; 3–4 – в.п. Те ж з іншої ноги й іншої руки. По 8–16 разів. Темп середній.

10. В.п. – положення сидячи, ноги нарізно, скакалку нагору. 1 – нахил вправо; 2 – в.п.; 3–4 – те ж в іншу сторону. По 6–8 разів. Темп середній.
11. В.п. – положення сидячи, скакалку нагору. 1–2 – лягти на спину, скакалку вниз, ноги вперед; 3–4 – в.п. 8 разів. Темп середній.
12. В.п. – лежачи на животі, скакалку нагору. 1–2 – прогнутися, ноги та руки нарізно підняти над підлогою; 3–4 – в.п. – розслабитися; 5–6 – підняти ноги та руки разом над підлогою. 7–8 – в.п. 6–8 разів. Темп середній.
13. В.п. – упор лежачи на передпліччях. 1– підняти праву ногу вгору; 2 – в.п. 3 – підняти ліву ногу вгору; 4 – в.п. 6–8 разів. Темп середній.
14. В.п. – лежачи на спині. 1–2 – прогнутися в грудному відділі хребта, зігнути праву ногу; 3–4 – в.п., розслабитися. Те ж з лівої ноги. По 6–8 разів. Темп повільний.

Тема 8. "Оволодіння основними засобами техніки та тактики гри у волейбол. Ознайомлення з загально та спеціально підготовчими вправами волейболіста.

Навчання основним стійкам та переміщенням волейболіста"

Загальна мета. Оволодіння основними засобами техніки та тактики гри у волейбол. Ознайомлення з загально та спеціально підготовчими вправами волейболіста. Навчання основним стійкам та переміщенням волейболіста.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття техніки та тактики гри у волейбол.
2. Володіти основними засобами техніки та тактики гри у волейбол.
3. Ознайомлення з загально та спеціально підготовчими вправами волейболіста.
4. Навчання основним стійкам та переміщенням волейболіста.
5. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: волейбольні м'ячі, набивні м'ячі, скакалки, експандери, гімнастичні мати, гантелі, обтяження 2–3 кг, секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–3

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	20	Гімнастичні мати, скакалки	Спортивний зал
2	Ознайомлення з основами знань техніки та тактики гри у волейбол	5	Методичні вказівки	Спортивний зал
3	Оволодіння та виконання спеціально підготовчих вправ волейболіста: що сприяють розвитку спеціальної сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості	30	Гантелі, обтяження 2–3 кг, набивні м'ячі, скакалки, експандери, волейбольні м'ячі	Спортивний зал

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
4	Навчання основним стійкам та переміщенням волейболіста	10	Скакалки, штанги, гімн. мати	Спортивний зал
5	Виконання тестів поточного контролю	15	Методичні вказівки	Спортивний зал
6	Виконання вправ на розслаблення та відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний зал

Зміст

Техніка гри розглядається як комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних волейболістові для успішної участі в грі. На кожному етапі розвитку вона є засобом ведення спортивної боротьби, що дає можливість гравцеві в рамках правил вирішувати конкретні тактичні завдання в різних ігрових ситуаціях. За цільовою ознакою організації дій техніку гри ділять на два розділи: техніку нападу й техніку захисту. У свою чергу, кожний із цих розділів складається із двох груп: техніки переміщень і техніки дій з м'ячем. Кожна група підрозділяється на ряд технічних прийомів. Такі частини прийнято називати фазами. В однократних рухах, до яких відносять технічні прийоми волейболу, виділяють підготовчу, основну (робочу) і заключну фази.

Тактика гри – це організація спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових і командних дій. Основне завдання тактики - визначити засоби, способи й форми ведення гри в конкретних умовах проти певного суперника. Способами ведення ігри називаються індивідуальні, групові й командні дії гравців, застосовувані в боротьбі із супротивником.

Індивідуальні дії – це дії гравця.

Групові дії – взаємодія двох або декількох гравців.

Командні дії – це взаємодії всіх гравців команди, спрямовані на виконання певних завдань у нападі й захисті.

Система гри – це певна організація дій команди, основана на функціях гравців і їхньому розміщенню на майданчику.

Тактична комбінація – це взаємодія гравців, спрямована на створення одному з них умов для завершення атаки або контратаки.

Форма ведення гри – це характер прояву ігрових дій команди, що виражається в певному темпі й стилі ведення гри, у тактиці заміні і перерв, у дотриманні ігрової дисципліни, прояві активної боротьби та ін.

Загально та спеціально підготовчі вправи волейболіста.

Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток основних фізичних якостей, рухових навичок, удосконалювання функціональної діяльності організму й поліпшення стану здоров'я. Завдання спеціальної фізичної підготовки – розвиток фізичних якостей, специфічних для гри у волейбол.

До засобів загальної фізичної підготовки виділяють вправи, які:

1. Дозволяють найбільш повно вирішувати завдання різнобічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я.
2. Мають подібність із діяльністю волейболіста за характером нервово-м'язових зусиль і режиму роботи організму в цілому (штовхання ядра, легкоатлетичні стрибки, рухливі й спортивні ігри).
3. Сприяють більш повному розвитку основних якостей, необхідних волейболістові.
4. Сприяють поліпшенню загальної координації рухів.
5. Допомагають більш повному й швидкому відновленню працездатності організму в процесі напруженої тренувальної роботи (головним чином різні рухливі й спортивні ігри).

До засобів спеціальної фізичної підготовки відносять вправи, які:

1. Подібні з основним видом вправ не тільки за характером нервово-м'язових зусиль, але й за структурою рухів.
2. Сприяють розвитку окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні спортивної вправи.

Підбір спеціальних вправ повинен забезпечити спрямований розвиток всіх фізичних якостей і одночасно сприяти вдосконалюванню техніки.

Засобами спеціальної фізичної підготовки можна розвивати певні якості, необхідні волейболістові: силу окремих груп м'язів, рухливість у суглобах у потрібних напрямках і з необхідною амплітудою, швидкість рухів, швидкість рухової реакції, стрибучість та ін. За допомогою спеціальних вправ, спрямованих на розвиток певних якостей, можна також удосконалювати окремі технічні прийоми. Для цього використовуються спеціальні вправи.

Навчання основним стійкам та переміщенням волейболіста

Стартові стійки. Завданням таких стійок є набуття максимальної готовності до переміщення. Виділяють три типи стартових стійок: низька, основна, нестійка.

Одні гравці, прийнявши певну стійку, стоять нерухомо, інші рухаються на місці переступанням. Такі стійки називають відповідно статичними й динамічними. Пересуватися по майданчику можна ходьбою, бігом і стрибками.

Навчання техніці прийому та передачі м'яча обома руками згори. Навчання техніці прийому та передачі м'яча знизу обома руками. Навчання техніки подач м'яча (нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма).

Тема 9. "Навчання техніки прийому та передачі м'яча обома руками згори. Навчання техніці прийому та передачі м'яча знизу обома руками. Навчання техніки подач м'яча (нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма подача)"

Загальна мета. Навчання передачам м'яча та подачам м'яча.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Знати техніку прийому та передачі м'яча обома руками згори та знизу.

2. Знати техніку подач м'яча (нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма подача).

3. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: волейбольні м'ячі, спортивний свисток, секундомір.

Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–3

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток, волейбольні м'ячі	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами, які навчають техніці передачі та прийому м'яча	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Навчання техніці прийому та передачі м'яча обома руками згори. Навчання техніці прийому та передачі м'яча знизу обома руками. Навчання техніці подач м'яча (нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма). Двостороння гра	35–40	Волейбольні м'ячі	Спортивний комплекс
4	Виконання тестів поточного контролю	10–15	Волейбольні м'ячі, секундомір, свисток	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Прийом м'яча – це основа захисту. Прийом м'яча знизу двома руками дозволяє надійно приймати сильні подачі та нападаючі удари. М'яч приймається на внутрішню частину наближених передпліч. Кисті з'єднані та опущені. Важливо, щоб руки не згинались у ліктях. Чим більше швидкість польоту, тим меншим повинен бути зустрічний рух рук. Прийом м'яча зверху обома руками використовують у грі, коли м'яч опускається на площадку порівняно повільно. Передачу м'яча можна виконувати в опорному положенні та в падінні з подальшим перекатом.

Передача м'яча – основний технічний прийом, який виконують двома та однією рукою. Розрізняють верхні та нижні передачі. Атакуючими, як правило, є верхні передачі. Основою правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття відповідної ігрової стойки. Передачі здійснюють у таких напрямках – вперед, над собою, назад і в сторони.

Подача – це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі, а іноді здобувають очко. Подачі бувають нижні (прямі й бокові) і верхні

(прямі й бокові). Розрізняють силові, націлені й планеруючі подачі. Варіантність застосування подач підвищує ефективність атаки завдяки швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії польоту (планеруюча подача).

Тема 10. "Ознайомлення з технікою виконання атакуючих ударів та блокування м'ячів, тактикою гри в нападі та захисті"

Загальна мета. Ознайомлення з технікою виконання атакуючих ударів та блокування, тактикою гри в нападі та захисті.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Знати техніку різних видів блокувань.
2. Знати тактику гри в нападі та захисті.
3. Виконувати тести поточного контролю (студенти, які не в змозі скласти тести за медичними показниками, складають реферат з даної теми).

Матеріально-технічне забезпечення заняття: волейбольні м'ячі, спортивний свисток, секундомір, методичні вказівки.

Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–2

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток, волейбольні м'ячі	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами, які навчають атакуючим ударами та блокуванням	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Двостороння гра	35–40	Волейбольні м'ячі	Спортивний комплекс
4	Виконання тестів поточного контролю	10–15	Волейбольні м'ячі, секундомір, свисток	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

Зміст

Командні тактичні дії в нападі – це взаємодія всіх гравців, спрямована на подолання опору суперника. Розрізняють три системи гри в нападі:

- 1) з другої передачі через гравця передньої лінії;
- 2) з другої передачі через гравця задньої лінії, який виходить вперед для виконання передачі;
- 3) з першої передачі чи "відкидки".

Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії є найпростішою для команд масових розрядів. Вона дає змогу максимально використовувати сильних нападаючих. Основним недоліком системи є те, що один з гравців передньої лінії виключається з активних дій у нападі.

Система гри в нападі з другої передачі через гравця, який виходить для передачі з задньої лінії, широко застосовується, коли нападаючі володіють різноманітними ударами. Виходити до сітки можна із зон 6, 5, але вихід гравця найбільш перспективний із зони 1. Перевага цієї системи в тому, що вона дає змогу взяти участь у нападі всім гравцям передньої лінії.

Блокування – це спосіб зупинити атаку суперника, перешкоджаючи посланому ним м'ячу перелетіти над сіткою. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення. Розрізняють одиночне та групове блокування.

Тактика гри. Змагаючись, гравці намагаються застосувати такі ігрові прийоми, які були б найефективнішими в конкретній тактичній ситуації на майданчику. Тактика подібно до техніки гри складається із наступальних та захисних дій. Вони бувають індивідуальними, груповими і командними.

Тактика захисту. Індивідуальні тактичні дії в захисті вивчають і удосконалюють разом із оволодінням відповідними технічними прийомами.

Тактика приймання подач. Волейболіст визначає своє місце на майданчику залежно від характеру очікуваної подачі суперника. Чим сильніше має бути подача, тим далі від сітки слід ставати.

Тактика блокування. У сучасному волейболі зросла роль індивідуального блокування, коли кожний гравець персонально відповідає за дії суперника певної зони.

Тема 11. "Фізичні вправи для оволодіння основними засобами гри у футбол.

Ознайомлення з загальними та спеціально підготовчими вправами футболістів. Навчання основам техніки удару по м'ячу.

Навчання основам техніки прийому м'яча"

Загальна мета. Оволодіння основними засобами гри у футбол. Ознайомлення з загальними та спеціальними вправами футболістів. Навчання основам техніки удару та прийому м'яча.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Мати уявлення щодо поняття спеціальних фізичних якостей футболіста: "спритність", "гнучкість", "витривалість", "швидкість", "сила".
2. Вміти запропонувати засоби та методи для їх розвитку.
3. Вміти виконувати загальні та спеціально-підготовчі вправи футболіста.
4. Виконувати тести поточного контролю (студенти, які мають медичні протипоказання до складання тестів поточного контролю, складають реферат з даної теми).

Матеріально-технічне забезпечення заняття: легкоатлетичний інвентар, кардіотренажери, футбольні м'ячі, гімнастичні мати тощо. Секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–3

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Свисток, секундомір	Спортивний комплекс або стадіон
2	Ознайомлення з загальними та спеціальними підготовчими вправами футболіста	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс або стадіон
3	Розвиток фізичних якостей футболіста за допомогою спеціальних вправ	35–40	Футбольні м'ячі, стійки, гімнастичні лави, мати	Спортивний комплекс або стадіон
4	Виконання тестів поточного контролю	10–15	Футбольні м'ячі. Методичні вказівки	Спортивний комплекс або стадіон
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс або стадіон

Зміст

Різноманітність змісту ігрової діяльності у футболі вимагає комплексного розвитку основних фізичних якостей і функціонального вдосконалення всіх систем організму. Високі функціональні можливості дозволяють їм легше справлятися зі втомою, зберігати ефективність діяльності різних систем життєдіяльності.

Загальна фізична підготовка – обов'язкова складова частина навчально-тренувальних занять на всіх етапах і у всі періоди навчання студентів.

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей студентів, здійснюється відповідно до специфіки футболу і забезпечує досягнення високих спортивних результатів. Спеціальна фізична підготовка сприяє оволодінню технічними прийомами гри, підвищенню тактичної майстерності займається, досягненню спортивної форми, а також вдосконалення психічної підготовленості. Основна мета – максимальний розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості у взаємозв'язку і єдності.

Характеристика фізичних якостей футболістів та вправи для їх розвитку

Спритність футболіста проявляється, перш за все, в діях із м'ячем і без м'яча, в різних ігрових ситуаціях. Пересування, пов'язані з веденням, обведенням, відбором і ударами по м'ячу, вимагають від гравців найбільшого прояву координаційних можливостей. Якщо до цього додати, що рухова і технічна діяльність футболіста протікає в умовах єдиноборства і різних вихідних положень (удари через себе, у підкати, удари головою в стрибку та ін.), за умов гри, що постійно змінюються, то стане зрозумілим, наскільки важливий для ефективної ігрової діяльності футболістів високий рівень розвитку якості спритності.

Вправи для розвитку спритності: перекиди вперед і назад з м'ячем у руках, підкинути м'яч руками вгору, зробити перекид вперед, зловити м'яч, що опускається, жонглювання м'ячем ногами, стегном, головою, ведення м'яча між прапорцями на різній швидкості.

Гнучкість залежить від форми суглобової поверхні, еластичності м'язово-зв'язкового апарату і стану нервової системи. У футболі вона з'являється при виконанні складних технічних прийомів.

Вправи для розвитку гнучкості: захоплення м'яча стопами витягнутих ніг, із підніманням ніг на 45° , те ж із наступним згинанням-розгинанням стоп, дістання в стрибку підвишеного до стійки м'яча; повороти стоп назовні-всередину (при цьому носки ніг притискають м'яч до гомілок); присідання в парах спиною один до одного з затиснутим між спинами м'ячем.

Під витривалістю футболістів розуміють здатність виконувати ігрову діяльність без зниження її ефективності протягом ігрового часу. Витривалість визначається широким діапазоном біохімічних реакцій, що відбуваються в організмі спортсмена: аеробних (загальна витривалість), аеробно-анаеробних (змішана витривалість) і анаеробних (швидкісна витривалість).

Вправи для розвитку витривалості: ведення м'яча в рівномірному темпі на відстані 50–60 м, ведення м'яча від одних воріт до інших з наступним ударом по воротах з відстані 15 м. Після удару – знову ведення, але вже до інших воріт. Вправа виконується на полі зменшених розмірів, встати в 6–7 м від партнера, просуватися вперед на відстань 50–60 м, на ходу передаючи один одному м'яч, гра "Відбери м'яч". На полі позначається чотирикутник 10×20 м. Вести м'яч по чотирикутнику, намагаючись, щоб партнер як можна довше не міг відібрати м'яч. Після відбирання м'яча партнери міняються ролями.

Швидкісні можливості футболістів обумовлені комплексним проявом форм швидкості в ігровій діяльності. У футболі швидкість – це не тільки швидкість пересування на полі, але і швидкість мислення, і швидкість роботи з м'ячем. Основні дистанції у футболі, які футболісти пробігають з максимальною швидкістю, складають відрізки від 7–15 до 20–30 м.

Вправи для розвитку швидкості: швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20 і 30 м, виконати удар по м'ячу з рук, потім зробити ривок за м'ячем і повільно повернутися на вихідну позицію; повільне ведення м'яча, за сигналом направити його вперед низом і зробити в цьому напрямку ривок. Підхопивши м'яч, продовжити повільне його ведення. Зробити таким чином 3–4 ривка. Щоб здійснювати на футбольному полі стрімкі ривки, стрибки за м'ячем, виконувати удари по воротах суперників з відстані 25–30 м або довгі передачі партнеру, раптово зупинитися і різко міняти напрям бігу, футболіст повинен володіти силою.

Основи техніки ударів по м'ячу.

Удари по м'ячу – основний засіб ведення гри. Виконують їх ногою і головою різними способами, що мають свої різновиди. Всі способи ударів носять певну цільову спрямованість, яка характеризується обхідною траєкторією руху м'яча, а також його оптимальною (а часто і максимальною) швидкістю.

Удари по м'ячу ногою. Незважаючи на всю різноманітність ударів по м'ячу ногою, можна виділити фази рухів, які є загальними для багатьох способів.

Попередня фаза – розбіг (при ударах в русі). Підготовча фаза – замах ударної і постановка опорної ноги. Робоча фаза – ударний рух і провідка. Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для наступного руху.

Удар внутрішньою стороною стопи застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах у ворота з близької відстані.

Удар внутрішньою частиною підйому використовується при середніх і довгих передачах, "прострілу" вздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій.

Удар середньою частиною підйому за технікою виконання багато в чому схожий з ударом внутрішньою частиною підйому, проте деталі виконання дещо відмінні.

Удар зовнішньою частиною підйому найбільш часто застосовують для виконання різаних ударів.

Удар носком виконують, коли треба зробити несподіваний, без підготовки, удар. Крім того, цей удар ефективний при вибиванні м'яча в супротивника у випаді або шпагаті.

Удар п'ятою істотно відрізняється від розглянутих способів. Він рідше використовується в грі. Пояснюється це складністю його виконання, незначною силою і точністю, цінністю удару є несподіванка його виконання для суперників.

Удари по м'ячу головою використовуються в процесі гри, як при завершальних ударах, так і для передач м'яча партнерові. Найчастіше застосовують удар середньою частиною лоба і його варіанти.

Удар серединою лоба в стрибку виконується поштовхом вгору двома або однією ногою.

Удар серединою лоба з поворотом застосовується, коли потрібно змінити траєкторію польоту м'яча.

Удар бічною частиною лоба використовується, коли м'яч летить збоку (праворуч, ліворуч) від гравця і немає можливості виконати удар серединою лоба з поворотом.

Навчання основам техніки прийому м'яча (зупинкам). Мета зупинки – погасити швидкість м'яча, що котиться або летить для здійснення подальших доцільних дій. Зупинки виконуються ногою, тулубом і головою.

Зупинка м'яча ногою – найбільш часто застосовуваний технічний прийом. Він виконується різними способами, основні фази руху є загальними для різних способів.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи використовується при прийомі м'ячів, що котяться і летять. М'ячі, що летять високо, зупиняються в стрибку.

Зупинка м'яча підшвою використовується при зупинці м'ячів, що котяться і опускаються.

Студенти, які мають медичні показання, виконують індивідуальний комплекс. Наприклад:

Комплекс вправ на розвиток силових здібностей.

1. В.п. – широка стійка ноги нарізно, глибоке присідання чи напівприсідання; піднятися в стійці на носках. 6–8 разів. Темп середній.
2. В.п. – сидячи, ноги навхрест, руки перед грудьми, подаючись уперед, встати, потім повернутися у в.п. 4–6 разів. Темп повільний.
3. В.п. – основна стійка, напівприсідання й вставання на одній нозі. 6–8 разів. Темп середній.
4. В.п. – основна стійка, прийняти упор зігнувшись; по черзі переступаючи руками дійти до упора лежачи на зігнутих руках; повернутися у в.п. у зворотному порядку. 4–6 разів. Темп середній.
5. В.п. – упор лежачи, згинання і розгинання рук у положенні лікті в боки чи уздовж тулуба. 6–8 разів. Темп повільний.
6. В.п. – лежачи на спині, руки за голову, сісти, руки випрямити і торкнутися ними ніг (п'яти не відривати від підлоги). 4–6 разів. Темп повільний.
7. В.п. – сидячи, упор позаду, ноги разом, підняти зігнуті ноги, випрямити їх і повільно опустити на підлогу. 6–8 разів. Темп середній.
8. В.п. – лежачи на спині, руки за головою, почергові махи прямими чи злегка зігнутими ногами. 6–8 разів. Темп середній.
9. В.п. – сидячи упор рук позаду, ноги навхрест підняти вище, руки в боки. 6–8 разів. Темп середній.
10. В.п. – вис на гімнастичній стінці, спираючись об неї лопатками, піднімання зігнутих (або прямих) ніг і повільне повернення у в.п. 6–8 разів. Темп середній
11. В.п. – стоячи на одній нозі, друга убік на лаві, руки на поясі, присідання. 6–8 разів. Темп середній

Яким би видом танцювальної аеробіки ви не займалися, ви повинні бути впевнені, що не маєте протипоказань з боку опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.

Програма повинна бути підібрана так, щоб ті, хто займаються, поступово звикали до безупинного навантаження і витримували його без особливого напруження.

Тема 12. "Навчання основам техніки передачі м'яча (нижня, верхня передача). Навчання основам техніки прийому м'яча (внутрішньою та зовнішньою стороною стопи)"

Загальна мета. Навчання основним технічним елементам гри у футбол – передачам та прийомам м'яча.

Конкретні цілі (знати, вміти):

1. Знати техніку передачі м'яча низом та передачі головою.
2. Вміти виконувати прийом м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.
3. Виконувати тести поточного контролю.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: легкоатлетичний інвентар, обтяження різної ваги, тренажери, футбольні м'ячі, гімнастичні мати тощо. Секундомір, спортивний свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–3

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Свисток, секундомір	Спортивний комплекс або стадіон
2	Навчання техніці передачі м'яча	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс або стадіон
3	Навчання техніці прийому м'яча	35–40	Футбольні м'ячі, стійки, гімнастичні лави, мати	Спортивний комплекс або стадіон
4	Виконання тестів поточного контролю	10–15	Футбольні м'ячі. Методичні вказівки	Спортивний комплекс або стадіон
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс або стадіон

Зміст

Техніка передач та їх різновиди.

Передачі м'яча – це складові, що зв'язують дії футболістів у єдину картину гри, що об'єднують гравців у команду. Вони багато в чому визначають темп гри, складають суть комбінаційної гри, дозволяють безперешкодно долати значні відстані й вирішувати задачі як наступального, так і оборонного характеру.

Передачі м'яча розрізняють за дистанцією, напрямком, траєкторією і характером.

Передачі за дистанцією у футболі

Коротка (на 5–10 м). Дозволяє гравцеві комбінувати з сусідом, звільнитися від атаки суперника, долати невелику відстань.

Середня (на 10–20 м). Цінність цієї передачі – в універсальності та здатності вирішувати багато ігрових завдань.

Довга (понад 20 м). Головне її призначення – подолання простору.

Передачі за напрямом у футболі

Поздовжня. Найефективніша для подолання простору. При цьому довга і висока передача незамінна у вирішенні даного завдання.

Діагональна. Універсальна. Здатна вирішити ряд завдань: подолати простір, змінити напрямок атаки, провести комбінацію, забезпечити свої ворота. Зручна для прийому м'яча партнером (дозволяє приймаючому бачити значну частину поля і вибирати варіант подальших дій).

Поперечна. Малоєфективна, бо не вирішує завдання просування атакуючих вперед – у бік воріт суперника, різко знижує темп гри, а в разі перехоплення м'яча може відрізати від оборони групу гравців або створити реальну загрозу воротам атакуючих.

Дугоподібна. Оманлива, загадкова, незвичайна. Надає м'ячу бічне обертання.

Передача за траєкторією у футболі

Низом. Краща передача. Прийом м'яча після неї не вимагає зусиль.

Висока. Незамінна, коли треба передати м'яч на довгу дистанцію (дозволяє минути перешкоди – гравців суперника на шляху м'яча).

На середній висоті. Її перевага в тому, що м'яч швидше доходить до адресата, ніж при високій. Такою передачею користуються на нерівному ґрунті.

Передачі за призначенням у футболі

До таких передач належать передачі м'яча на вільне місце в ноги, в зону та ін.

Зупинки м'яча у футболі досягаються, як правило, поступаючим рухом тієї чи іншої частини тіла і розслабленням певних м'язових груп. Зупинки можуть бути повними, після яких м'яч залишається лежати біля ніг гравців нерухомо, і неповними, коли рух м'яча гаситься не повністю, а лише сповільнюється його швидкість і змінюється напрямок руху.

Спочатку доцільно освоїти зупинки м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи і підшвою, потім м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи і підшвою, підйомом. Після цього можна перейти до вивчення зупинок різними частинами тіла в русі й стрибку.

Прийом м'яча належить до найважливіших ігрових дій і перш за все тому, що гравець, оволодівши м'ячем, бере його під свій повний контроль. Швидкий і безпечний прийом м'яча разом з передачею є головною передумовою атакуючих дій команди.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи використовується при прийомі м'ячів, що котяться і летять

Зупинка м'яча зовнішньою частиною стопи. Початкове положення – лицем до м'яча, що опускається

Зупинка м'яча грудьми.

Зупинки високих передач виконуються грудьми або головою. В обох випадках принцип дій гравця не відрізняється від способів прийому м'яча, викладених вище.

Прийом м'яча головою, як і прийоми зупинок м'яча ногою, заснований на виконанні поступаючого руху.

Зупинка м'яча головою використовується в грі рідше, тому що вона важча у виконанні й менш надійна. Зупинка робиться переважно серединою лоба.

Перелік питань до змістового модулю № 3.

1. Дати загальну характеристику техніці бігу.
2. Методи і засоби, які застосовуються для удосконалення оздоровчого бігу.
3. Ідентифікувати фізичні вправи для оволодіння та навчання особливостям рухів нижніх кінцівок і рук під час оздоровчого бігу.
4. Дати визначення поняттю спеціальні фізичні вправи.
5. Методи і засоби, які застосовуються для удосконалення бігу з прискоренням.
6. Які рухи використовуються при виконанні спеціальних бігових вправ?
7. Дати визначення поняття "стрибок у довжину з місця".
8. Які завдання вирішуються за допомогою загальнорозвиваючих вправ?
9. Перелічте, якими положеннями треба керуватися при складанні комплексів загальнорозвиваючих вправ різної спрямованості (ранкова гімнастика, підготовча частина уроку, розвиток рухових здібностей).
10. Якими чинниками характеризується танцювальна аеробіка.
11. Методи і засоби, які застосовуються для вивчення комплексів із танцювальної аеробіки та їх виконання.
12. Дати визначення поняттям "ритмічна гімнастика", "аеробіка", "спортивна аеробіка", "степ-аеробіка".
13. Охарактеризувати особливості проведення занять з ритмічної гімнастики, аеробіки, степ-аеробіки.
14. Дати визначення поняття техніки та тактики гри у волейбол.
15. Ідентифікувати загально та спеціально підготовчі вправи волейболіста й методики їх розвитку.
16. Які бувають види стійок та переміщень волейболіста?
17. Дати визначення поняттю "прийом та передача м'яча" у волейболі.
18. Яким чином виконуються різні види блокування та атакуючі удари при грі у волейбол?
19. Що таке тактика гри в нападі та захисті?
20. Пояснити різницю між загальною та спеціальною фізичною підготовкою футболіста.
21. Класифікувати передачі м'яча у футболі.
22. Перелічити види прийому м'яча у футболі.

Тести поточного контролю студентів II курсу, які мають медичні показання

Види тестів	Ст.	Нормативи, оцінка/бал			
		5/6	4/5	3/4	2/0
Тема: Силові якості					
Тест № 1 Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)	Ч Ж	30 20	25 15	20 10	15 5
Тест № 2 Присідання на двох ногах (кількість разів)	Ч Ж	40 30	30 20	25 15	20 10
Тест № 4 Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів)	Ч Ж	26 9	20 7	14 5	10 3
Тест № 5 Стрибок у довжину з місця (см)	Ч Ж	220 170	210 160	200 150	190 140
Тема: Загальна витривалість					
Тест № 6 Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині (кількість разів).	Ч Ж	37 27	32 24	26 20	20 16
Тема: Спеціальна витривалість					
Тест № 7 Вправи зі скакалкою (кількість стрибків)	Ч Ж	90 70	70 50	60 40	50 30
Тест № 8 3 положення упор-присів прийняти положення упор лежачи (кількість разів)	Ч Ж	30 25	25 20	20 15	15 10
Тема: Швидкість					
Тест № 11 Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 15 с)	Ч Ж	35 30	30 25	25 20	20 15
Тест № 14 Біг на місці, піднімаючи коліна до кута 90° за 5 с (кількість кроків)	Ч Ж	20 15	15 10	12 7	10 6
Тест № 15 Біг на 100 м (с)	Ч Ж	14,6 17,0	15,2 17,7	15,7 19,4	16,2 20,1
Тема: Спритність					
Тест № 18 Човниковий біг 4×9 м (с)	Ч Ж	10,2 12,0	10,7 12,5	11,2 13,0	12,7 13,5
Тема: Гнучкість					
Тест № 22 Згинання рук за спиною з положення одна рука вверху, друга внизу. Вправа виконується в обидві сторони. Реєструвати кращий результат.	Ч Ж	Між пальцями відстань до 3 см	Між пальцями відстань до 5 см	Між пальцями відстань до 7 см	Між пальцями відстань до 9 см
Тест № 23 Стоячи на підлозі, нахил тулуба уперед, ноги прями (см)	Ч Ж	Пальці торк. підлоги	Відстань 3 см від підлоги	Відстань 5 см від підлоги	Відстань 7 см від підлоги

Тест № 25 З вихідного положення руки з сантиметровою стрічкою до низу, виконується прямими руками круговий рух назад у плечових суглобах. Оцінюється відстань між кистями (см)	Ч Ж	До 120	До 130	До 140	Більше 140
Тест № 26 Стоячи спиною до стіни на невеликій відстані (30 см), стопи разом, нахил у сторону (вимірюється відстань від вихідного до кінцевого положення, вправа виконується в обидві сторони). Загальний показник (см) визначається як сума двох вимірювань поділена на 2	Ч Ж	Більше 17	Більше 14	Більше 10	Менше 10

Студенти, які мають медичні протипоказання до складання тестів поточного контролю, оцінюються наступним чином: мінімальна кількість балів, яку повинен набрати студент для отримання заліку – 100 балів.

100% відвідування практичних занять – 100 балів.

Реферат з теми поточного модуля "Гімнастика та легка атлетика. Розвиток та удосконалення вмій та навичок для підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки". Оцінка "5" – 40 балів; "4" – 30 балів; "3" – 20 балів.

Участь у суддівстві з різних видів спорту – 10 балів.

Перелік рекомендованої навчально-методичної літератури

1. Булич С.Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах / С. Г. Булич. – М. : Вища шк., 1996. – 255 с.
2. Добровольська Н.О. Оптимізація фізичного стану студентів шляхом самостійних тренувань : навч. посібник / Н.О. Добровольська. – Донецьк, 1994. – 179 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт : пособие для студентов высш. уч. заведений / В.И. Ильинич – М. : Жизнь. – 1995. – 137 с.
5. Іваночко О.Ю. Обгрунтування рівнів та етапів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи : метод. реком. / О.Ю. Іваночко, А.В. Магльований. – Львів, 2008. – 56 с.
6. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В.М. Корягін, О.З. Блавт. – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с.
7. Кузьмін А.І. Сколіоз / А.І. Кузьмін, І.І. Кін, В.С. Біленький. – К. : Медицина, 1981. – 269 с.
8. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник / М.М. Линець. – Львів, 1997. – 207 с.
9. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова и др. – М. : Высшая школа, 1991. – 176 с.
10. Магльований А.В. Методика занять з фізичного виховання в спеціальних медичних групах : метод. реком. / А.В. Магльований, О.Б. Дуліба, Л.В. Стрельбицький. – Львів, 2003. – 26 с.
11. Магльований А.В. Методика застосування фізичних вправ в здоровому способі життя студентів : метод. реком. / А.В. Магльований, О.Б. Дуліба, Л.В. Стрельбицький. – Львів, 2003. – 19 с.
12. Фехтування : метод. вказ. для самостійної роботи з дисциплін "Фізичне виховання", "Фізична культура" (для студентів 1–5 курсів усіх спеціальностей) / І.Ю. Садовська – Харків : ХНАМГ, 2009 – 117 с.

Навчальне видання

**ГІМНАСТИКА ТА ЛЕГКА АТЛЕТИКА.
РОЗВИТОК ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Модуль 2. Удосконалення та застосування в оздоровчих цілях
та професійно-прикладній підготовці рухових дій,
навиків і вмінь**

Методичні вказівки для студентів II курсу

Упорядники Істомін Андрій Георгійович
 Ткаченко Анна Василівна
 Ленська Ольга В'ячеславівна
 Гугучкіна Людмила Михалівна
 Селіванов Євген Вікторович
 Федорова Оксана Миколаївна
 Лукавенко Олена Геннадіївна
 Почерніна Марія Григорівна.

Відповідальний за випуск А.Г. Істомін



Редактор М.В. Тарасенко
Коректор Є.В. Рубцова
Комп'ютерна верстка О.Ю. Лавриненко

План 2014, поз. 194.
Формат А5. Ризографія. Ум. друк. арк. 2,3.
Тираж 150 прим. Зам. № 14-3138.

**Редакційно-видавничий відділ
ХНМУ, пр. Леніна, 4, м. Харків, 61022
izdatknu@mail.ru, izdat@knu.kharkov.ua**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавництв, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р.

**ГІМНАСТИКА ТА ЛЕГКА АТЛЕТИКА.
РОЗВИТОК ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ВМІНЬ
ТА НАВИЧОК ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Модуль 2.
Удосконалення та застосування
в оздоровчих цілях
та професійно-прикладній підготовці
рухових дій, навиків і вмінь**

Методичні вказівки для студентів II курсу