МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ПРАВА

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 1.»**

**в умовах дистанційної форми навчання**

**для студентів денного та заочного відділень**

ЛУЦЬК – 2023

**УДК 796.011.3(072)**

 **М 54**

 Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 1.» в умовах дистанційної форми навчання для студентів денного та заочного відділень / уклад. С. М. Романій. – Луцьк : ДВНЗ ДонНТУ, 2023. – 44 с.

Дані рекомендації містять матеріал, що розглядається під час практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 1.» в умовах дистанційної форми навчання та можуть слугувати керуванням для самостійного вивчення.

Укладач: С. М. Романій, ст. викладач кафедри історії та права

Рецензент: Грудницький В. М., к. ю. н., доц., в. о. зав. кафедри ІтаП ДонНТУ

Відповідальний за випуск: Грудницький В. М., к. ю. н., доц., в. о. зав. кафедри ІтаП ДонНТУ

Затверджено навчально-методичним відділом ДонНТУ,

 протокол № 1 від 05.09.2023 р.

Розглянуто на засіданні кафедри історії та права ДонНТУ,

 протокол № 1 від 05.09.2023 р.

© Донецький національний технічний університет, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП……………………………………………………………………………….. 4

ЗАНЯТТЯ 1………………………………………………………………………….. 5

ЗАНЯТТЯ 2………………………………………………………………………….. 8

ЗАНЯТТЯ 3………………………………………………………………………….11

ЗАНЯТТЯ 4………………………………………………………………………….13

ЗАНЯТТЯ 5………………………………………………………………………….14

ЗАНЯТТЯ 6………………………………………………………………………….17

ЗАНЯТТЯ 7………………………………………………………………………….19

ЗАНЯТТЯ 8…………………………………………………………………………21

ЗАНЯТТЯ 9………………………………………………………………………….25

ЗАНЯТТЯ 10………………………………………………………………………..26

ЗАНЯТТЯ 11…………………………………………………………………………29

ЗАНЯТТЯ 12…………………………………………………………………………31 ЗАНЯТТЯ 13…………………………………………………………………………33

ЗАНЯТТЯ 14…………………………………………………………………………35

ЗАНЯТТЯ 15…………………………………………………………………………38

ЗАНЯТТЯ 16…………………………………………………………………………39

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…………………………………………42

ВСТУП

В Державному вищому навчальному закладі «Донецький національний технічний університет» дисципліна «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 1.» викладається академічним групам денного відділення впродовж осіннього семестру першого року навчання у кількості 2-х годин на тиждень, заочного відділення.

Основною метою цих занять є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця рівня освіти «бакалавр».

Головними завданнями, які вирішуються під час занять з дисципліни «Фізичне виховання», можна назвати наступні:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання;

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

Дані методичні рекомендації адаптовані для роботи в умовах дистанційної форми навчання і відображають зміст практичних занять, що проводяться за допомогою новітніх комп’ютерних технологій. У разі неможливості підключення студента до ефіру та інших технічних негараздів, весь матеріал занять можна знайти в цих рекомендаціях.

Навчальними планами передбачені години самостійної роботи студентів. Тому, комплекси запропонованих фізичних вправ можна неодноразово використовувати у вільний від занять час.

**ЗАНЯТТЯ 1.** Теоретичне заняття, інструктаж з техніки безпеки. Значення фізичного виховання для студента.

Фізичне виховання як невід’ємна частина загальної культури суспільства являє собою багатостороннє соціальне явище, яке здійснює великий вплив на розвиток і виховання усіх верств населення. Сьогодні, в час значних соціальних, технічних і фізичних перетворень, прогресивні явища внесли в сучасне життя і ряд певних негативних факторів: нервові і фізичні перенавантаження, стреси професійного і побутового характеру. Багатьма науковцями доведено, що найкращою протидією цьому виявились регулярні заняття фізичними вправами.

Однією з форм таких занять являється практичне заняття у закладах вищої освіти. Така форма занять має за мету сприяти вирішенню чотирьох базових завдань фізичного виховання: освітнього, оздоровчого, виховного і мотиваційного. Але заняття з фізичного виховання нерідко сприймаються як щось другорядне, що має підпорядковане значення по відношенню до інших предметів. Тому, студентська молодь доволі часто ставиться до них легковажно.

Метою фізичного виховання вищої школи являється сприяння підготовці гармонійно розвинутих спеціалістів. В процесі навчання передбачається вирішення наступних завдань: виховання у студентів високих моральних, вольових, фізичних якостей, готовності до трудової діяльності, збереження і зміцнення здоров’я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання, всебічна фізична підготовка, виховання переконаності у необхідності регулярно займатись фізичними вправами.

Відомо, яку важливу роль відіграє рухова активність у створенні сприятливих умов для здійснення психічної діяльності людини. Вона виступає в якості засобу зняття негативних емоційних впливів, розумової втоми, і в силу цього – як фактор стимулювання інтелектуальної діяльності. Дуже прикро, що студенти недооцінюють даний факт.

Наряду з цим, фізичні вправи впливають на формування рис особистості тих, хто займається, їх настрій та психосоціальну поведінку. Під психологічними рисами особистості розуміють такі риси, які виражаються у всій поведінці людини, в її відношенні до інших людей, трудовій діяльності. Вони виражаються у зацікавленості особистості, у поглядах на життя та переконаннях, в рисах характеру, скромності та самооцінці, у здатності багато і вільно спілкуватись або замкнутості, в схильності та здатності людини до чогось.

Психологічні риси особистості розвиваються та змінюються в процесі життя, професійної діяльності. Розвиваються і формуються вони і в процесі занять фізичними вправами. Особливо яскраво це проявляється у поведінці людини під час участі у спортивних змаганнях: деякі учасники зацікавлені у перемозі своєї команди, деякі більше думають про особисту спортивну славу, одні в спортивному змаганні проявляють більшу волю до перемоги, не лякаються труднощів, інші – після першої невдачі намагаються відсторонитися від них.

Умови колективної діяльності, як на практичних заняттях, так і під час участі у спортивних заходах та підготовки до них, мають суттєве виховне значення. Це, передусім, формування відчуття колективізму – здатності віддавати свої сили на благо суспільства, розвиток відчуття обов’язку і відповідальності за ви конання своїх дій. Тільки в колективі можуть розвинутись такі риси, як повага до інших людей, чутливе до них відношення, вибагливість до себе.

Фізичне виховання особливий вплив здійснює на розвиток волі людини. Це пояснюється тим, що будь-яка фізична вправа завжди пов’язана з подоланням певних труднощів і це подолання здійснюється за рахунок різних якісних особливостей волі: в одних випадках необхідно проявити сміливість, в інших – впертість та наполегливість, ініціативність або рішучість. Дисциплінованість як вольова якість особистості полягає не тільки у виконанні необхідних дій, але і у втриманні від певної дії або вчинку. Дисциплінована людина вміє підпорядковувати свої дії, поведінку встановленим правилам та вимогам.

В процесі занять фізичними вправами розвивається наполегливість і затятість. Вони виражаються в тому, що людина впродовж певного часу і повторно спрямовує свої зусилля на досягнення поставленої мети.

Після закінчення навчання студенти, тепер вже в минулому, починають новий етап свого життя. І вони самі в повній мірі не уявляють, наскільки їм може стати в пригоді і допомогти той психологічний потенціал, який формується в процесі навчання і на заняттях фізичного виховання в тому числі.

Безумовною являється велика роль, яку відіграє фізичне виховання в житті студентів, формуючи стрижень майбутніх фахівців, суспільства в цілому.

**Основні рекомендації щодо техніки безпеки під час виконання вправ в домашніх умовах.**

Пам’ятайте, що житлове приміщення не може повною мірою виконувати функцію спортивного залу! Не порушуйте права власників житлових будинків та квартир!

1. Перед початком виконання вправ треба:
* вибрати приміщення з рівною, неслизькою підлогою, достатньою відстанню до стелі;
* переконатися, що стан вашого здоров’я – задовільний (виконання вправ при поганому самопочутті – заборонено);
* зняти всі прикраси з тіла (годинник, ланцюжок, каблучки, сережки), зібрати волосся;
* кімната має бути провітрена, забезпечена доступом кисню, але без протягів;
* забезпечити достатнє та рівномірне освітлення місця занять;
* організувати безпечність місця занять, прибравши всі сторонні та виступаючі предмети, які можуть призвести до травмування;
* інвентар та обладнання розташувати так, щоб була безпечна зона для виконання вправ;
* переконатися, що спортивний інвентар – справний;
* обрати і вдягти зручний одяг (легкий, зручний, безпечний, що не сковуватиме рухи, відповідав температурі приміщення) та взуття (на підошві, що унеможливлює ковзання, щільно облягає ногу, але не заважати кровообігу), які призначені для виконання фізичних вправ.
1. На початку заняття треба обов’язково зробити розминку (комплекс найпростіших рухів для підготовки організму до основної роботи).
2. Під час виконання вправ треба:
* обов’язково дотримуватись правильного, ритмічного дихання;
* виконувати вправи з помірним, поступовим навантаженням, слідкуючи за самопочуттям, прислухаючись до власного тіла (у разі виникнення негативних відчуттів – припинити виконання, звернутися до лікаря);
* чергувати навантаження та відпочинок;
* виключити вживання їжі, жувальної гумки;
* підтримувати водний баланс.
1. Після виконання вправ треба:
* зробити вправи на розслаблення м’язів;
* прийняти душ при комфортній температурі (різка зміна температури може призвести до порушень роботи серця).

**ЗАНЯТТЯ 2.** Основні поняття та загальна характеристика оздоровчої фізичної культури (Конспект № 1). Основні принципи виконання загальнорозвиваючих вправ. Загальна фізична підготовка (Вправи 1).

**План Конспекту №1.**

1. Поняття «Фізична культура особистості».
2. Основні напрями впровадження фізичної культури.
3. Спрямування фізкультурно-оздоровчої діяльності.
4. Роль фізкультурно-оздоровчої роботи.
5. Поняття «Фізичне виховання».
6. Визначення понять: «спорт», «масовий спорт», «самодіяльний масовий спорт», «оздоровча фізична культура», «фітнес», «загальний фітнес», «фітнес фізичний».

Література: [1; 5-8].

**Основні принципи виконання загальнорозвиваючих вправ (розминки).**

Розминка призначена для підготовки організму для подальшого (основного) навантаження: приводить в тонус і розтягує м’язи, збільшує еластичність суглобів, збільшує серцево-судинну та нервову активність.

Принципи виконання розминки:

1. Тривалість – не більше 15-ти і не менше 10-ти хвилин.
2. Інтенсивність виконання загальнорозвиваючих вправ залежить від стажу того, хто займається. Та все одно не повинна стомлювати.
3. Інтервал між розминкою і основною роботою не повинен бути великим (не більше 5 хвилин).
4. Дотримання поступовості та послідовності у виконанні (вправи треба виконувати, починаючи «згори вниз» або навпаки).
5. Використання найпростіших рухів ногами, руками, тулубом, на місці, в русі, обертань у суглобах, нахилів в різні боки, вниз, повільних присідань у невеликій кількості, ходьби на місці.
6. Уникнення довготривалих статичних положень.
7. Виконання вправ плавно, без різких рухів.

**Вправи 1:** <https://www.youtube.com/watch?v=nnLQMmRiX4U>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола). Після виконання усіх 7-ми вправ необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі сім вправ. Після кожної вправи теж треба відпочивати для відновлення дихання, що надасть змогу виконувати наступну вправу. Вправи необхідно виконувати без урахування часу (окрім «Планки»), у повільному темпі, по 6 або 8, або 10, або 12 разів кожну, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. Кількість разів вказана орієнтовно, зважаючи на можливу довготривалу відсутність фізичних навантажень (чим більший час організм не піддавався фізичним навантаженням, тим меншу кількість разів виконується вправа). **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Присідання «Сумо».** Вихідне положення (далі В. п.): стійка ноги ширше ширини плечей, ступні та коліна розвернуті в діагональ, спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус трохи вперед, відводячи таз назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Почергові випади назад.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, тулуб тримаємо прямо, руки – довільно. Виконуємо крок назад, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз (в колінних суглобах кути 90°). Потім повертаємось у вихідне положення, відштовхуючись ступнею від підлоги, напружуючи м’язи стегон та сідниць. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Спрощена «Планка» на передпліччях.** В. п.: упор на підлозі передпліччями та колінами, ноги – разом або нарізно, шия, спина, стегна утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину. Тримаємо статичне положення 15-20 секунд. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**Асиметричні згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, стоячи на колінах.** В. п.: упор лежачи на підлозі,однадолоня розташована на відстані ширшої ширини плечей, інша – під плечовим суглобом, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію, погляд спрямований вперед. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах, тримаючи рівною спину, підіймаємося вгору, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**«Комбо»: випад + «Сумо».** В. п.: стійка ноги ширше ширини плечей, ступні та коліна розвернуті в діагональ, спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус трохи вперед, відводячи таз назад. Далі робимо обертання ніг і тулуба праворуч і, знаходячись у положенні випаду(в колінних суглобах кути 90°), розвертаємося назад та підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Опускання вниз – вдих, обертання праворуч – видих, обертання назад – вдих, підіймання вгору – видих. Потім виконуємо те ж саме з обертанням ліворуч.

**Підтягування коліна до протилежного ліктя у «Планці».** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.Виконуємо почергові підтягування колін до протилежного ліктя. В. п. – вдих, підтягування коліна – видих.

**ЗАНЯТТЯ 3.** Основні поняття та загальна характеристика оздоровчої фізичної культури (Конспект № 2). Загальна фізична підготовка (Вправи 2).

**План Конспекту №2.**

1. Що знаходиться в основі фізичного здоров’я.
2. Визначення фізичних якостей **(**загальна аеробна витривалість, швидкісна витривалість, силова витривалість, швидкісно-силова витривалість, гнучкість, швидкість, динамічнам’язова сила, спритність).
3. Мета оздоровчої фізичної культури.
4. Завдання оздоровчої фізичної культури.
5. Визначення поняття «здоров’я».
6. Фактори, що впливають на здоров’я людини.

Література: [1; 9-13].

**Вправи 2:** <https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі 8 вправ треба виконати по 15 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Не виконувати по 1-й хвилині кожну! Це буде важко! Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола), слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. Після виконання усіх 8-ми вправ необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вісім вправ. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Присідання «Сумо».** В. п.: стійка ноги ширше ширини плечей, ступні та коліна розвернуті в діагональ, спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус трохи вперед, відводячи таз назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**«Планка» на передпліччях.** В. п.: упор на підлозі передпліччями та ступнями, ноги – разом або нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину. Тримаємо статичне положення 15 секунд. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**Почергові присідання «Реверанс».** В. п.: ноги нарізно. Виконуємо почергові присідання, ставлячи одну ногу навхрест позаду іншої. Спину тримаємо прямою, таз не розвертаємо. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Підтягування коліна до грудей – «Гора».** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.Виконуємо підтягування коліна до грудей, повертаємось у вихідне положення, відводимо таз вгору, випрямляючи руки, повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підтягування коліна – видих, відведення тазу вгору – вдих, підтягування коліна – видих.

**Присідання у випаді.** В. п.: одна нога – попереду, інша – позаду. Виконуємо присідання (в колінних суглобах кути 90°), тримаючи спину прямою, але дещо нахиленою вперед. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі вузькою постановкою рук, стоячи на колінах.** В. п.: долоні розташовані під плечовими суглобами, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах (лікті чітко спрямовані назад), тримаючи рівною спину. Потім підіймаємось вгору, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі широкою постановкою рук із сторони в сторону, стоячи на колінах.** В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах, тримаючи рівною спину. Потім підіймаємось вгору, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги. Далі правою рукою крокуємо до лівої руки, після цього ліву руку ставимо на відстань, ширшу за ширину плечей і виконуємо те ж саме. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**ЗАНЯТТЯ 4.** Основні поняття та загальна характеристика оздоровчої фізичної культури. Механізм оздоровчого впливу фізичних вправ (Конспект № 3). Загальна фізична підготовка (Вправи 3).

**План Конспекту №3.**

1. Визначення здорового способу життя.
2. Основні напрями системі оздоровчої фізичної культури.
3. Визначення оздоровчо-рекреаційної фізичної культури.
4. Основні засоби оздоровчо-рекреаційної фізичної культури.
5. Визначення оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури.
6. Основні засоби оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури.
7. Визначення гігієнічної фізичної культури.
8. Ефекти рухової активності.
9. Визначення поняття «тренувальний ефект».

Література: [1; 13-16].

**Вправи 3:** <https://www.youtube.com/watch?v=CrnTzcsT2Es>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку виконання вправ. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола). Після виконання усіх вправ першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. Після кожної вправи теж треба відпочивати для відновлення дихання, що надасть змогу виконувати наступну вправу. Вправи необхідно виконувати без урахування часу, у повільному темпі, від 6-ти до 12-ти разів кожну, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**«Джекі» (стрибки ноги нарізно).** В. п.: основна стійка, ступні разом, руки внизу. Виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним підійманням рук через боки вгору. Потім повертаємось у вихідне положення стрибком ноги разом, руки рухаються вниз через боки. В. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**Підіймання коліна до ліктя, стоячи рука за головою.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, рука за головою. Виконуємо підіймання коліна до протилежного ліктя (скручування). В. п. – вдих, підіймання коліна – видих.

**Нахил вперед.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки за головою. Виконуємонахил вперед до паралелі тулуба з підлогою, трохи згинаючи при цьому ноги у колінних суглобах, відводячи таз назад. Потім повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Звичайні присідання.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус вперед, відводячи таз назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Підіймання таза вгору, лежачи на спині («Сідничний місток»).** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, одна ступня спрямована у стелю, зігнута у колінному суглобі, руки вздовж тулуба. Виконуємо підіймання тазу вгору, скорочуючи м’язи стегон і сідниць. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання вгору – видих.

**Торкання ліктем протилежного коліна.** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, одна ступня лежить на коліні іншої ноги, рука за головою. Виконуємо торкання ліктем коліна ноги (по можливості, або спрямовуємо лікоть вбік протилежного коліна), що лежить на коліні іншої. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання вгору – видих.

**ЗАНЯТТЯ 5.** Реалізація принципу оздоровчої спрямованості (Конспект № 4). Загальна фізична підготовка (Вправи 4).

**План Конспекту №4.**

1. Основні положення принципу оздоровчої спрямованості (вимоги до вибору засобів, вимоги до планування, види контролю).
2. Характеристика засобів оздоровчої спрямованості.
3. Фактори, які впливають на вибір форм, видів фізкультурно-рекреаційної діяльності.
4. Визначення фізичної культури функціонального призначення.
5. Завдання фізичної культури функціонального призначення.
6. Визначення фізичної культури загальнокультурного призначення.
7. Завдання фізичної культури загальнокультурного призначення.
8. Види засобів оздоровчо-рекреаційної фізичної культури.

Література: [1; 16-22].

**Вправи 4:** <https://www.youtube.com/watch?v=T8A5Wqdbcm4>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола). Після виконання усіх вправ першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. Після кожної вправи теж треба відпочивати для відновлення дихання, що надасть змогу виконувати наступну вправу. Вправи необхідно виконувати без урахування часу, у повільному темпі, від 8-ми до 12-ти разів кожну, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

Можна виконати вправи у такій послідовності: 1-5-2-6-3-7-9-8-4

**1. Бокові присідання.** В. п.: стійка ноги ширше ширини плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, згинаючи одну ногу у колінному суглобі, іншу – тримаючи прямою. Корпус нахиляємо вперед, спину тримаємо прямою, таз відводимо назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнею опорної ноги від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниці та стегна. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**2. Відведення ноги вбік.** В. п.: стійка ноги разом, стоячи на одній, корпус трохи нахилений вперед. Виконуємо відведення ноги вбік. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, відведення – видих.

**3. Присідання «Пліє».** В. п.: стійка ноги ширше ширини плечей, ступні та коліна розвернуті в діагональ, спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус трохи вперед, таз спрямовуємо перпендикулярно відносно підлоги. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**4. Викручування в опорному положенні стоячи.** В. п.: стійка на одній нозі, інша зігнута в колінному суглобі та піднята попереду себе, руки зігнуті в ліктьових суглобах та розташовані перед грудьми. Виконуємо викручування корпусу вбік, тримаючи рівновагу. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, викручування – видих.

**5. Крокування руками в упорі.** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно та зігнуті у колінних суглобах, підлоги не торкаються. Виконуємо почергові крокування руками вперед з поверненням у вихідне положення. В. п. – вдих, крокування – видих.

**6. Крокування руками і ногами в упорі.** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно та зігнуті у колінних суглобах, підлоги не торкаються. Виконуємо почергові крокування протилежними рукою і ногою вперед з поверненням у вихідне положення. В. п. – вдих, крокування – видих.

**7. Витяжіння-скручування в упорі.** В. п.: упор на підлозі рукою та ступнею протилежної ноги, інші рука та нога витягнуті вгору і вниз (витяжіння). Виконуємо зустрічний рух витягнутих коліна та ліктя (скручування). Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, скручування – видих.

**8. Згинання та розгинання рук в упорі із положення, лежачи на животі та упираючись колінами у підлогу.** В. п.: лежачи на животі та упираючись колінами у підлогу, долоні розташовані під плечовими суглобами лікті спрямовані назад. Виконуємо підіймання вгору, розгинаючи руки та відштовхуючись від підлоги, тримаючи рівною спину. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання вгору – видих.

**9. Підіймання верхньої частини тулуба, лежачи на животі.** В. п.: лежачи на животі, руки випрямлені і витягнуті вгору, ноги – вниз. Виконуємо підіймання верхньої частини тулуба від підлоги, одночасно згинаючи руки та тягнучи лікті вниз вздовж тулуба. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання тулуба – видих.

**ЗАНЯТТЯ 6.** Реалізація принципу оздоровчої спрямованості (Конспект № 5). Загальна фізична підготовка (Вправи 5).

**План Конспекту №5.**

1. Визначення сучасних оздоровчих занять.
2. Поняття «фізичне навантаження».
3. Поняття «зовнішня» сторона навантаження.
4. Кількісні характеристики виконуваної тренувальної роботи.
5. Поняття «внутрішня» сторона навантаження.
6. Поняття «ефект навантаження».
7. Чинники ефективного впливу фізичного навантаження на організм.
8. Методичні рекомендації (у межах загальних принципів фізичного виховання), яких слід дотримуватись під час побудови оздоровчого тренування.

Література: [1; 22-29].

**Вправи 5:** <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі вправи треба виконати по 15 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола), слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. Після виконання першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Присідання вузькою постановкою ніг**. В. п.: основна стійка, ступні разом. Виконуємо присідання до паралелі стегон з підлогою, відводячи таз назад, тримаючи коліна разом. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**«Відтискання» у «Планці».** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.Виконуємо почергові опускання на передпліччя з поверненням у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, В. п. – видих.

**Стрибки з ноги на ногу зі згинанням ніг назад.** Дихання ритмічне.

**«Велосипед».** В. п.: лежачи спиною на підлозі, руки за головою, одна нога зігнута у коліні, протилежний йому лікоть спрямований назустріч. Виконуємо зміну положення коліна та ліктя. Дихання ритмічне. Коліно-лікоть – видих, зміна положення (розкривання) – вдих.

**Почергові бокові присідання.** В. п.: стійка ноги ширше ширини плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, згинаючи одну ногу у колінному суглобі, іншу – тримаючи прямою. Корпус нахиляємо вперед, спину тримаємо прямою, таз відводимо назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнею опорної ноги від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниці та стегна. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Торкання ступні протилежною рукою стоячи.** В. п.: основна стійка, ступні нарізно. Виконуємо почерговий зустрічний рух протилежних руки та ноги, підіймаючи ногу попереду себе вгору. В. п. – вдих, зустрічний рух – видих.

**Відведення ноги назад.** В. п.: стійка ноги нарізно, руки внизу, корпус трохи нахилений вперед. Виконуємо почергові відведення ноги назад з одночасним підійманням рук вгору, уникаючи великого прогину у попереку з повертанням у вихідне положення. В. п. – вдих, відведення – видих.

**Бокові скручування**. В. п.: сидячи на підлозі, ноги – на підлозі, зігнуті у колінах, корпус відповідно підлозі – до 45°. Виконуємо почергові обертання корпусу вздовж своєї вісі, спрямовуючи лікті до підлоги то в один, то у інший бік. Дихання ритмічне. В. п. – вдих, обертання – видих.

**ЗАНЯТТЯ 7.** Оздоровча фізична культура у виробничій сфері (Конспект № 6). Загальна фізична підготовка (Вправи 6).

**План Конспекту №6.**

1. Визначення виробничої фізичної культури.
2. Завдання виробничої фізичної культури.
3. Засоби виробничої фізичної культури.
4. Визначення виробничої гімнастики.
5. Визначення ввідної гімнастики.
6. Визначення фізкультпаузи.
7. Вправи, що використовують у фізкультпаузах для видів праці з великим нервовим та легким фізичним напруженням, з одноманітними робочими рухами.
8. Вправи, що використовують у фізкультпаузах для видів праці з середнім нервовим та фізичним навантаженням, з різноманітними робочими рухами.
9. Вправи, що використовують у фізкультпаузах для видів праці із значним фізичним напруженням.
10. Визначення фізкультхвилинки.
11. Фізкультхвилинка для видів праці з великим нервовим та легким фізичним напруженням, з одноманітними робочими рухами.
12. Фізкультхвилинка для видів праці з середнім нервовим та фізичним навантаженням, різноманітними робочими рухами.
13. Фізкультхвилинка для видів праці із значним фізичним напруженням.
14. Фізкультхвилинка для видів праці, що пов’язані з підвищенням уваги, нервової напруги та є одноманітними.
15. Визначення мікропаузи активного відпочинку, мета, засоби.

Література: [1; 29-34].

**Вправи 6:** <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі вправи треба виконати по 15 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола), слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. Після виконання першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Звичайні присідання.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус вперед, відводячи таз назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, стоячи на колінах**. В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах (між плечем та тулубом кут 45° або більше за бажанням), тримаючи рівною спину. Потім підіймаємось вгору, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Почергові випади вперед.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, тулуб тримаємо прямо, руки – довільно. Виконуємо крок вперед, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз (в колінних суглобах кути 90°). Потім повертаємось у вихідне положення, відштовхуючись ступнею від підлоги, напружуючи м’язи стегон та сідниць. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Стрибки з ноги на ногу з високим підійманням стегна.** Дихання ритмічне.

**«Повзання павука».** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.Виконуємо почергові рухи коліном до однойменного плеча. В. п. – вдих, рух коліном – видих.

**Зворотне скручування**. В. п.: лежачи спиною на підлозі, долоні – під сідницями, голова – на підлозі. Виконуємо опускання та підіймання двох, зігнутих у колінах, ніг, тримаючи м’язи живота у напруженні, поперек – притиснутим до підлоги. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Стрибки ноги нарізно у «Планці».** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – разом, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину. Стрибком спрямовуємо ноги на відстань ширини плечей. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**Підіймання тулуба з плесканням руками під стегнами.** В. п.: лежачи на підлозі, ноги зігнуті у колінах, відірвані від підлоги, руки – довільно. Виконуємо підіймання тулуба вгору з одночасним плесканнямруками під стегнами. В. п. – вдих, підіймання – видих.

**ЗАНЯТТЯ 8.** Оздоровча фізична культура у виробничій сфері (Конспект № 7). Загальна фізична підготовка (Вправи 7). Тестування.

**План Конспекту №7.**

1. Загальний зв’язок фізичного виховання та трудової діяльності.
2. Специфічний зв’язок фізичного виховання та трудової діяльності.
3. Основні фактори, що визначають загальну спрямованість, завдання та зміст професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).
4. Завдання ППФП.
5. Професійно-прикладна фізична підготовка.
6. Мета ППФП.
7. Основні принципи ППФП.
8. Основні засоби ППФП.
9. Допоміжні засоби ППФП.
10. Несприятливі умови, які викликають зміни у стані організму та погіршують параметри робочих рухів.
11. Засоби для розвитку специфічних можливостей.

Література: [1; 34-38].

Тестування для студентів з обмеженнями у фізичних навантаженнях по матеріалу конспектів № 1-№ 6. Література: [1; 5-34].

**Вправи 7:** <https://www.youtube.com/watch?v=q7rCeOa_m58>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Виберіть із запропонованих вправ для нижньої частини тіла чотири вправи. Додайте згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі та вправу для пресу. Рекомендована така черговість:

– вибрана вправа для нижньої частини;

– згинання і розгинання рук в упорі лежачи (будь-яким способом);

– вибрана вправа для нижньої частини;

– вправа для пресу (будь-яким способом);

– вибрана вправа для нижньої частини;

– згинання і розгинання рук в упорі лежачи (будь-яким способом);

– вибрана вправа для нижньої частини;

– вправа для пресу (будь-яким способом).

Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола). Після виконання усіх вправ першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. Після кожної вправи теж треба відпочивати для відновлення дихання, що надасть змогу виконувати наступну вправу. Вправи необхідно виконувати без урахування часу, у повільному темпі, від 8-ми до 12-ти разів кожну, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. У разі вибору вправи з урахуванням часу (сидіння біля стіни), то виконуємо 15-20 секунд. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**«Джекі» (стрибки ноги нарізно).** В. п.: основна стійка, ступні разом, руки внизу. Виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним підійманням рук через боки вгору. Потім повертаємося у вихідне положення стрибком ноги разом, руки рухаються вниз через боки. В. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**Присідання «Жаба».** В. п.: присід ноги нарізно, пальцями рук упор у підлогу попереду себе. Виконуємо розгинання ніг, підіймаючи таз вгору і продовжуючи «триматися» за підлогу. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, розгинання ніг – видих.

**Румунська станова тяга на одній нозі.** В. п.: ноги нарізно, вага тіла перенесена на одну ногу, одна рука на поясі. Виконуємо нахил вперед-вниз, відводячи ногу назад, тримаючи рівновагу на опорній нозі і згинаючи її дещо у колінному суглобі. Вільною рукою тягнемося до підлоги. Потім повертаємось у вихідне положення. Спину тримаємо прямою. Опускання – вдих, підіймання – видих.

**«Сідничний місток».** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, руки вздовж тулуба долонями вниз. Виконуємо підіймання тазу вгору, скорочуючи м’язи стегон і сідниць. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання вгору – видих.

**Сидіння біля стіни**. В. п.: ноги зігнуті у колінних суглобах до кута 90°, упираючись при цьому спиною у стіну. Тримаємо статичне положення. Дихання ритмічне.

**Болгарські спліт-присідання.** В. п.: стоячи однією ногою на підлозі, інша відведена назад, ступнею торкається опори. Виконуємо присідання вниз. Потім повертаємось у вихідне положення. Спину тримаємо прямою. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Присідання «Сумо» у русі.** В. п.: присід, ноги ширше ширини плечей, ступні та коліна розвернуті в діагональ, спрямовані в один бік. Виконуємо крокування вперед, потім – назад, не підіймаючись і не розгинаючи ноги повністю. Дихання ритмічне, як під час присідань.

**Випади зі зміною ніг стрибком.** В. п.: одна нога – попереду, інша – позаду, обидві зігнуті у колінних суглобах. Відштовхуючись від підлоги ногами, стрибком виконуємо зміну положення ніг на протилежне. Спину тримаємо прямою. В. п. – вдих, зміна положення ніг – видих.

**Підіймання ніг вбік із положення сидячи.** В. п.: стійка ноги нарізно. Виконуємо присідання, а при підійманні вгору – виконуємо відведення однієї ноги вбік. І так почергово під час кожного присідання. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Почергові присідання «Пістолет».** В. п.: стійка ноги нарізно, стоячи спиною до стільця. Виконуємо почергові присідання, сідаючи на стілець і тримаючи одну ногу випрямленою попереду себе. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Випади вперед і назад.** В. п.: ноги на ширині плечей, тулуб – прямо, руки – довільно. Виконуємо крок вперед, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз, (в колінних суглобах обох ніг – кути 90°). Потім повертаємось у вихідне положення, відштовхуючись ступнею від підлоги, напружуючи м’язи стегон та сідниць. Потім цією ж ногою виконуємо крок назад, опускаючи таз вниз і повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Удар назад.** В. п.: стоячи на одній нозі, тримаючись руками за опору, одна нога зігнута у колінному суглобі та підтягнута до грудей. Виконуємо розгинання ноги, спрямовуючи її назад та імітуючи удар п’яткою. Уникаємо прогину у спині. В. п. – вдих, удар ногою – видих.

**Підняті бокові присідання.** В. п.: стоячи на одній нозі, інша випрямлена і внутрішньою стороною ступні лежить на невисокій поверхні. Виконуємо присідання, тримаючи прямою ногу, що знаходиться на поверхні. Корпус нахиляємо вперед, спину тримаємо прямою. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Почергові присідання «Реверанс».** В. п.: ноги нарізно. Виконуємо почергові присідання, ставлячи одну ногу навхрест позаду іншої. Спину тримаємо прямою, таз не розвертаємо. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Стрибки з ноги на ногу зі згинанням ніг назад.** Дихання ритмічне.

**Ходьба краба з боковим рухом.** В. п.: присід звичайною постановкою ніг або «сумо». Виконуємо крокування у присіді праворуч, потім аналогічно повертаємося назад. Спину тримаємо прямою, дихання ритмічне.

**Підіймання на кінчики пальців.** В. п.: ноги нарізно, руки або на поясі, або упор у стіну. Виконуємо підіймання на кінчики пальців Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання – видих.

**ЗАНЯТТЯ 9.** Спортивні ігри. Волейбол. Історія виникнення. Основні завдання практичних занять зі спортивних ігор зі студентами, гігієнічні вимоги під час занять спортивними іграми, принципи, організація і методика проведення занять зі спортивних ігор (Конспект № 8). Загальна фізична підготовка (Вправи 8).

**План Конспекту №8.**

1. Основні завдання практичних занять зі спортивних ігор зі студентами.
2. Гігієнічні вимоги під час занять спортивними іграми.
3. Принципи, організація і методика проведення занять зі спортивних ігор.

Література: [2; 20-21].

Самостійно знайти і законспектувати історію виникнення волейболу.

**Вправи 8:** <https://www.youtube.com/watch?v=hduQfHVLKT8>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі вправи треба виконати по 15 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола), слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. Після виконання першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

Можна виконати вправи у такій послідовності: 1-2-5-3-6-8-4-7

**1. Присідання – крокування.** В. п.: ноги нарізно, руки за головою. Виконуємо присідання, у присіді крокуємо праворуч, підіймаємося вгору. Аналогічно виконуємо рухи у інший бік. Опускання – вдих, крокуємо – видих, вдих, підіймання – видих.

**2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (або стоячи на колінах).** В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах (між плечем та тулубом кут 45° або більше за бажанням), тримаючи рівною спину. Потім повертаємось у вихідне положення, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**3. Торкання рукою ступні у зворотному упорі.** В. п.: зворотній упор лежачи на підлозі. Виконуємо торкання рукою протилежної ступні, спрямовуючи руку і ногу назустріч одна одній. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, торкання рукою ступні – видих.

**4. Зворотня «Планка».** В. п.: зворотній упор лежачи на підлозі, кисті розвернуті на себе, таз піднятий вгору, ноги і тулуб утворюють одну лінію. Тримаємо статичне положення. Дихання ритмічне.

**5. Приставні кроки з торканням рукою підлоги.** В. п.: ноги нарізно, руки внизу. Виконуємо 2 (або 1) приставні кроки праворуч, поступово сідаючи у напівприсід, торкаємося правою рукою підлоги біля правої ступні. Потім виконуємо теж саме у інший бік. Крокування – вдих, торкання підлоги – видих.

**6. Почергові присідання «Реверанс» (руки за головою).** В. п.: ноги нарізно, руки за головою. Виконуємо почергові присідання, ставлячи одну ногу навхрест позаду іншої. Спину тримаємо прямою, таз не розвертаємо. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**7. Присідання у поєднанні зі стрибками.** В. п.: ноги нарізно, руки навхрест, перед грудьми. Виконуємо два невеликих стрибки вгору, потім глибоко присідаємо ноги нарізно. Потім повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору зі стрибками – видих.

**8. Згинання і розгинання ніг з одночасними рухами руками.** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, утворюють з тулубом кут 90°, руки торкаються колін, голова відірвана від підлоги. Виконуємо одночаснезгинання і розгинання ніг з одночасними рухами руками (однойменні коліно і рука рухаються вниз, інші – вгору). Згинання і розгинання – вдих, В. п. – видих.

**ЗАНЯТТЯ 10.** Техніка виконання стійок і пересувань. Техніка виконання прийому і передачі м’яча двома руками зверху(Конспект № 9). Загальна фізична підготовка (Вправи 9).

**План Конспекту №9.**

1. Техніка виконання стійок і пересувань.
2. Техніка виконання прийому і передачі м’яча двома руками зверху.
3. Помилки, що зустрічаються при виконанні прийому і передачі м’яча двома руками зверху.

Література: [2; 22, 26-28, 33].

**Вправи 9:** <https://www.youtube.com/watch?v=LL9mJ0nMtKs>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола). Після виконання усіх вправ першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. Після кожної вправи теж треба відпочивати для відновлення дихання, що надасть змогу виконувати наступну вправу. Вправи необхідно виконувати без урахування часу, у повільному темпі, зазначену у відео кількість разів або менше, враховуючи свої сили, слідкуючи за самопочуттям. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

Вправи можна виконати у такій послідовності: 1-2-9-3-4-10-5-6-7-8

**1. Присідання вузькою постановкою ніг**. В. п.: основна стійка, ступні разом. Виконуємо присідання до паралелі стегон з підлогою, відводячи таз назад, тримаючи коліна разом. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**2. Випади назад.** В. п.: ноги на ширині плечей, тулуб нахилений трохи вперед, руки – довільно. Виконуємо крок назад, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз. У коліні ноги, що стоїть попереду, кут 90°. Потім повертаємось у вихідне положення, напружуючи м’язи ноги, що стоїть попереду. Виконуємо зазначену кількість разів однією ногою, потім іншою. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**3. Підтягування коліна.** В. п.: одна нога попереду, інша – позаду, тулуб нахилений трохи вперед, руки випрямлені попереду себе. Виконуємо підтягування зігнутого коліна до грудей з одночасним зустрічним рухом руками. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підтягування коліна – видих.

**4. Підіймання тазу з положення сидячи на гомілках (або на підлозі між ними).** В. п.: сидячи на підлозі між гомілками (або на гомілках), руки попереду себе. Виконуємо підіймання тазу вгору, скорочуючи м’язи стегон і сідниць. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання вгору – видих.

**5. 3 в 1-му для правої сторони:**

* **Відведення ноги вбік.** В. п.: стійка в упорі на долонях та колінах на підлозі (ступні разом, кисті під плечима, таз над колінами). Виконуємо відведення ноги вбік. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, відведення – видих.
* **Відведення прямої ноги назад.** В. п.: стійка в упорі на передпліччях та коліні однієї ноги на підлозі, інша нога випрямлена у коліні та спрямована назад. Виконуємо відведення (мах) прямої ноги назад, не роблячи при цьому прогин у спині. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, відведення – видих.
* **Штовхання ступні вгору.** В. п.: стійка в упорі на передпліччях та коліні однієї ноги на підлозі, інша нога зігнута та спрямована назад п’яткою у стелю. Виконуємо штовхання зігнутої ноги вгору. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, штовхання – видих.

**6. «Планка» з розворотом таза вбік.** В. п.: стійка у «Планці» (упираючись передпліччями та ступнями у підлогу обличчям вниз, ноги – на ширині плечей, таз трохи піднятий вгору, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, спина – пряма, без прогину). Виконуємо розворот тазу вбік («укол») і повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, «укол» – видих.

**7. 3 в 1-му для лівої сторони.**

**8. «Планка» з розворотом таза у інший бік.**

**9. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (або стоячи на колінах).** В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах (між плечем та тулубом кут 45° або більше за бажанням), тримаючи рівною спину. Потім підіймаємося вгору, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**10.** **«Велосипед».** В. п.: лежачи спиною на підлозі, руки за головою, одна нога зігнута у коліні, протилежний йому лікоть спрямований назустріч. Виконуємо зміну положення коліна та ліктя. Дихання ритмічне. Коліно-лікоть – видих, зміна положення (розкривання) – вдих.

**ЗАНЯТТЯ 11.** Техніка виконання прийому і передачі м’яча однією і двома руками знизу. Техніка виконання подач (Конспект № 10). Загальна фізична підготовка (Вправи 10).

**План Конспекту №10.**

1. Техніка виконання прийому і передачі м’яча однією і двома руками знизу.
2. Помилки, що зустрічаються при виконанні прийому і передачі м’яча двома руками знизу.
3. Техніка виконання подач.
4. Помилки, що зустрічаються при виконанні подач.

Література: [2; 33-39].

**Вправи 10:** <https://www.youtube.com/watch?v=L1kS5I99dlM>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі вправи треба виконати по 15 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола), слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. Після виконання першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**«Джекі» (стрибки ноги нарізно).** В. п.: основна стійка, ступні разом, руки внизу. Виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним підійманням рук через боки вгору. Потім повертаємося у вихідне положення стрибком ноги разом, руки рухаються вниз через боки. В. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**«Прогулянка руками».** В. п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. Опускаємо тулуб вниз, згинаючи або не згинаючи ноги, торкаємося підлоги руками і крокуємо ними до положення «Планки». Потім, аналогічним способом крокуємо руками назад до ступней, підіймаємо тулуб вгору, приймаючи вихідне положення. Крокуємо руками вперед – вдих-видих, повертаємось у В. п. – вдих-видих.

**Звичайні присідання.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус вперед, відводячи таз назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**«Скелелаз, що біжить».** В. п.: «Планка» (упираючись руками та ступнями у підлогу, ноги – разом, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, спина – пряма, без прогину). Виконуємо почергові згинання і розгинання ніг у колінних суглобах, підтягуючи їх до грудей, імітуючи біг. В. п. – вдих, підтягування коліна – видих.

**Підіймання коліна до ліктя, стоячи руки за головою (почергово).** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки за головою. Виконуємо підіймання коліна до ліктя, нахиляючи корпус вбік. Потім повертаємось у вихідне положення. Виконуємо те ж саме іншою ногою. В. п. – вдих, підіймання коліна – видих.

**Стрибки ноги нарізно у «Планці».** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – разом, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину. Стрибком спрямовуємо ноги на відстань ширини плечей. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (або стоячи на колінах).** В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах (між плечем та тулубом кут 45° або більше за бажанням), тримаючи рівною спину. Потім підіймаємося вгору, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Почергові випади вперед.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, тулуб тримаємо прямо, руки – довільно. Виконуємо крок вперед, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз (в колінних суглобах кути 90°). Потім повертаємось у вихідне положення, відштовхуючись ступнею від підлоги, напружуючи м’язи стегон та сідниць. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**9. Почергові обертання у «Планці».** В. п.: «Планка» (упираючись руками та ступнями у підлогу, ноги – разом, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, спина – пряма, без прогину). Виконуємо обертання тулуба у бік з одночасним відриванням руки від підлоги, спрямовуючи її у стелю. Обертання тулуба – вдих, в. п. – видих.

**10**. **Повільне «Бьорпі».** В. п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. Опускаємо тулуб вниз, згинаючи ноги, торкаємося підлоги руками, а потім випрямляємо ноги почерговими кроками, приймаючи положення «Планки». Після, повертаємось почерговими кроками у вихідне положення, руки відриваємо від підлоги, тулуб випрямляємо. Опускаємося вниз, «Планка» – вдих-видих, підіймаємося вгору – вдих-видих.

**ЗАНЯТТЯ 12.** Техніка виконання атакуючих ударів. Техніка виконання блокування (Конспект № 11). Загальна фізична підготовка (Вправи 11).

**План Конспекту №11.**

1. Техніка виконання атакуючих ударів.
2. Помилки, що зустрічаються при виконанні атакуючих ударів.
3. Техніка виконання блокування.
4. Помилки, що зустрічаються при виконанні блокування.

Література: [2; 39-45].

**Вправи 11:** <https://www.youtube.com/watch?v=gnJFrvf9vWw>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі вправи треба виконати по 15 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола), слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. Після виконання першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Нахил вниз-підіймання рук вгору.** В. п.: основна стійка, ступні нарізно, руки внизу. Виконуємо нахил тулуба вниз з торканням руками підлоги. Потім повертаємося у вихідне положення, але руками тягнемося вгору. Нахил вниз – вдих, в. п., руки вгору – видих.

**«Прогулянка руками».** В. п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. Опускаємо тулуб вниз, згинаючи або не згинаючи ноги, торкаємося підлоги руками і крокуємо ними до положення «Планки». Потім, аналогічним способом крокуємо руками назад до ступней, підіймаємо тулуб вгору, приймаючи вихідне положення. Крокуємо руками вперед – вдих-видих, повертаємось у в. п. – вдих-видих.

**Звичайні присідання з обертанням корпусу.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік, руки попереду себе, зігнуті у ліктьових суглобах. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус вперед, відводячи таз назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон і обертаючись вбік з витягуванням руки перед собою діагонально вгору (на одне присідання виконуємо обертання в один бік). Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**«Планка» на прямих руках з випадом вперед.** В. п.: «Планка» ( упираючись руками та ступнями у підлогу, ноги – разом, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, спина – пряма, без прогину). Виконуємо почергові випади вперед, ставлячи ногу біля однойменної руки і повертаючись у вихідне положення. В. п. – вдих, випад вперед – видих.

**Підтягування коліна.** В. п.: одна нога попереду, інша – позаду, тулуб нахилений трохи вперед, руки випрямлені попереду себе. Виконуємо підтягування зігнутого коліна до грудей з одночасним зустрічним рухом руками. Потім повертаємося у вихідне положення. В. п. – вдих, підтягування коліна – видих.

**Зворотне скручування (ноги почергово).** В. п.: лежачи спиною на підлозі, долоні під сідницями, голова на підлозі. Виконуємо почергове опускання і підіймання зігнутих у колінах ніг, тримаючи прес у напруженні, притискаючи поперек до підлоги. Опускання ноги вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Підіймання коліна до ліктя, стоячи руки за головою (почергово) з присіданням.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки за головою. Виконуємо присідання і під час підйому підтягуємо коліно до ліктя, нахиляючи корпус вбік. Потім виконуємо те ж саме іншою ногою. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору, підтягування коліна – видих.

**Підіймання коліна до протилежного ліктя, стоячи руки за головою (почергово).** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки за головою. Виконуємо почергові підіймання коліна до протилежного ліктя, нахиляючи корпус вперед. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання коліна – видих.

**«Планка» з розворотом таза вбік.** В. п.: стійка у «Планці» (стоїмо, упираючись передпліччями та ступнями у підлогу обличчям вниз, ноги – на ширині плечей, таз трохи піднятий вгору, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, спина – пряма, без прогину). Виконуємо почергові розвороти тазу вбік («укол»). В. п. – вдих, «укол» – видих.

**ЗАНЯТТЯ 13.** Тактика гри і тактична підготовка (Конспект № 12). Загальна фізична підготовка (Вправи 12).

**План Конспекту №12.**

1. Індивідуальні тактичні дії в нападі.
2. Групові тактичні дії в нападі.
3. Командні тактичні дії в нападі.
4. Тактика захисту.
5. Індивідуальні дії.
6. Групові дії.
7. Командні дії.

Література: [2; 45-54].

**Вправи 12:** <https://www.youtube.com/watch?v=aUpkqvguXtc>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Виберіть із запропонованих статичних положень (вправ) лише 8! Рекомендована така черговість:

– статичне положення з упором на кистях;

– статичне положення з упором на передпліччях;

– статичне положення з упором на кистях;

– статичне положення з упором на передпліччях;

– статичне положення з упором на кистях;

– статичне положення з упором на передпліччях;

– статичне положення з упором на кистях;

– статичне положення з упором на передпліччях.

Усі статичні положення треба тримати по 15-20 секунд з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола), слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. Після виконання першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

Під час тримання статичного положення дихати треба ритмічно, без затримки, напружувати всі м’язи тіла, уникати прогину у спині, не опускати голову вниз.

Основні принципи виконання «Планки»: В. п.: упор на підлозі, упираючись руками та ступнями у підлогу, ноги – разом або нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.

**«Планка» в упорі лежачи на підлозі вузькою постановкою рук.** В. п.: планка на зігнутих руках вузькою постановкою (нижнє положення під час згинань та розгинань рук в упорі лежачи). Дихання ритмічне.

**Статичне положення, стоячи в упорі на підлозі.** В. п.: стійка в упорі на одному коліні (інша нога випрямлена і спрямована вниз) та протилежній від опорного коліна долоні (інша рука випрямлена вгору). Дихання ритмічне.

**«Планка» на передпліччях.** В. п.: планка з упором на передпліччях. Дихання ритмічне.

**«Гора» на передпліччях.** В. п.: упор напередпліччях з піднятим вгору тазом (між стегнами та животом – кут 90°). Дихання ритмічне.

**Бокова «Планка» на передпліччі.** В. п.: планка з упором на передпліччі, стоячи боком до підлоги. Дихання ритмічне.

**Зворотня «Планка» на зігнутих ногах.** В. п.: зворотній упор лежачи на підлозі, кисті розвернуті на себе, таз піднятий вгору, стегна і тулуб утворюють одну лінію. Дихання ритмічне.

**Зворотня «Планка» на прямих ногах.** В. п.: зворотній упор лежачи на підлозі, кисті розвернуті на себе, таз піднятий вгору, тулуб, стегна та гомілки утворюють одну лінію. Дихання ритмічне.

**«Планка» на одній руці**. В. п.: планка з упором на одній руці, іншу тримаємо за спиною. Дихання ритмічне.

**«Планка» на передпліччях – одна нога у просторі.** В. п.: планка з упором на передпліччях та одній нозі, іншу тримаємо у просторі. Дихання ритмічне.

**Статичне положення, стоячи в упорі на долонях та носках.** В. п.: стійка в упорі на долонях та носках, коліна зігнуті (тримаються у просторі). Дихання ритмічне.

**Класична «Планка».** В. п.: планка на прямих руках. Дихання ритмічне.

**Бокова «Планка» з піднятою ногою.** В. п.: планка з упором на долоню, стоячи боком до підлоги, нога, що знаходиться у верхньому положенні, тримається у просторі. Дихання ритмічне.

**ЗАНЯТТЯ 14.** Правила волейболу(Конспект № 13). Загальна фізична підготовка (Вправи 13).

**План Конспекту №13.**

1. Ігрове поле.
2. Розміри.
3. Лінії на майданчику.
4. Зони і місця.
5. Висота сітки.
6. Антени.
7. Стійки.
8. Склад команди.
9. Капітан.
10. Набір очка.
11. Виграш партії.
12. Виграш матчу.
13. Жеребкування.
14. Стартове розташування команди.
15. Позиції.
16. Перехід.
17. Помилка при переході.

Література: [3; 11-26].

**Вправи 13:** <https://www.youtube.com/watch?v=UZO6iYaiXnM>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола). Після виконання усіх вправ першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. Після кожної вправи теж треба відпочивати для відновлення дихання, що надасть змогу виконувати наступну вправу. Вправи необхідно виконувати без урахування часу, у повільному темпі, зазначену у відео кількість разів або менше, враховуючи свої сили, слідкуючи за самопочуттям. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Підіймання коліна до ліктя, стоячи руки за головою (почергово).** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки за головою. Виконуємо почергові підіймання коліна до протилежного ліктя (скручування). В. п. – вдих, підіймання коліна – видих.

**Присідання з підійманням на носки**. В. п.: ноги на ширині плечей, руки внизу. Виконуємо опускання таза до паралелі стегон з підлогою, відводячи його назад. Потім повертаємося у вихідне положення з підійманням на носки. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Крокування у присіді (праворуч, ліворуч).** В. п.: присід звичайною постановкою ніг. Починаємо крокувати у присіді праворуч, потім аналогічно повертаємось назад. Спину тримаємо прямою, дихання ритмічне.

**Випади назад з підійманням ноги.** В. п.: ноги на ширині плечей, тулуб нахилений трохи вперед, руки – довільно. Виконуємо крок назад, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз. У коліні ноги, що стоїть попереду, кут 90°. Потім повертаємось у вихідне положення, підтягуючи коліно до грудей, напружуючи м’язи стегон та сідниць ноги, що стоїть попереду. Виконуємо зазначену кількість разів однією ногою, потім іншою. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**«Планка» з підійманням руки вгору (почергово).** В. п.: «Планка» (упираючись долонями та ступнями у підлогу обличчям вниз, ноги – на ширині плечей, таз трохи піднятий вгору, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, спина – пряма, без прогину). Виконуємо почергові підіймання рук вгору з поверненням у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання руки – видих.

**Почергове опускання на передпліччя у «Планці».** В. п.: стійка у «Планці» (стоїмо, упираючись долонями та ступнями у підлогу обличчям вниз, ноги – на ширині плечей, таз трохи піднятий вгору, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, спина – пряма, без прогину). Виконуємо опускання на передпліччя і повертаємося у вихідне положення. Опускання на передпліччя – вдих, в. п. – видих.

**Підіймання тазу вгору, лежачи на спині («Сідничний місток»).** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, одна ступня лежить на коліні іншої ноги, руки за головою. Виконуємо підіймання тазу вгору, скорочуючи м’язи стегон і сідниць. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання вгору – видих.

**«Велосипед».** В. п.: лежачи спиною на підлозі, руки за головою, одна нога зігнута у коліні, протилежний йому лікоть спрямований назустріч. Виконуємо зміну положення коліна та ліктя. Дихання ритмічне. Коліно-лікоть – видих, зміна положення (розкривання) – вдих.

**Скручування.** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, руки за головою. Виконуємо підіймання корпусу вгору до рівня лопаток, повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання вгору – видих.

**ЗАНЯТТЯ 15.** Правила волейболу(Конспект № 14). Загальна фізична підготовка (Вправи 14).

**План Конспекту №14.**

1. М’яч «в майданчику».
2. М’яч «за».
3. Ігрові дії з м’ячем.
4. Удари команди.
5. Послідовні торкання.
6. Одночасні торкання.
7. Характеристики удару.
8. Помилки у грі з м’ячем.
9. М’яч, що пересікає сітку.
10. М’яч, що торкається сітки.
11. М’яч в сітці.
12. Перенесення рук через сітку.
13. Проникнення під сіткою.
14. Торкання сітки.
15. Помилки гравця біля сітки.
16. Перша подача в партії.
17. Порядок подачі.
18. Виконання подач.
19. Помилки, здійснені під час подач.
20. Характеристики атакуючого удару.
21. Обмеження атакуючого удару.
22. Помилки при атакуючому ударі.
23. Блокування.
24. Торкання при блокуванні.
25. Блокування в просторі суперника.
26. Блок і командні торкання.
27. Блокування подачі.
28. Помилки під час блокування.

Література: [3; 27-36].

**Вправи 14.** На основі вправ, що містилися у завданнях 1-13, необхідно самостійно розробити комплексдля всіх груп м’язів, що складатиметься з 8-ми вправ. Комплекс треба виконати 1 раз. Після кожної вправи треба відпочивати для відновлення дихання, що надасть змогу виконувати наступну вправу. Вправи необхідно виконувати без урахування часу, у повільному темпі від 8-ми до 12-ти разів кожну, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**ЗАНЯТТЯ 16.** Тестування. Залік.

Тестування для студентів з обмеженнями у фізичних навантаженнях по матеріалу конспектів № 8-№ 14. Література: [2; 20-54. 3; 11-36].

Підведення підсумків семестру, підрахунок балів.

У І семестрі навчального року, робота впродовж семестру передбачає наступне нарахування балів:

1. студентам без обмежень у фізичних навантаженнях та довідок про звільнення від фізичної культури за ознайомлення з інформацією стосовно значення фізичного виховання для студента, технікою безпеки під час занять фізичними вправами, виконання конспектів та комплексів фізичних вправ, реферат на тему (зі сфери фізичної культури) за вільним вибором

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **тиждень** | **Вид завдання** | бали | **бали** |
| 1 | Теоретичне заняття, інструктаж з техніки безпеки | 1 | 1 |
| 2 | Конспект № 1, Вправи 1 | 4+3 | 7 |
| 3 | Конспект № 2, Вправи 2 | 4+3 | 7 |
| 4 | Конспект № 3, Вправи 3 | 4+3 | 7 |
| 5 | Конспект № 4, Вправи 4 | 4+3 | 7 |
| 6 | Конспект № 5, Вправи 5 | 4+3 | 7 |
| 7 | Конспект № 6, Вправи 6 | 4+3 | 7 |
| 8 | Конспект № 7, Вправи 7 | 4+3 | 7 |
| 9 | Конспект № 8, Вправи 8 | 4+3 | 7 |
| 10 | Конспект № 9, Вправи 9 | 4+3 | 7 |
| 11 | Конспект № 10, Вправи 10 | 4+3 | 7 |
| 12 | Конспект № 11, Вправи 11 | 4+3 | 7 |
| 13 | Конспект № 12, Вправи 12 | 4+3 | 7 |
| 14 | Конспект № 13, Вправи 13 | 4+3 | 7 |
| 15 | Конспект № 14, Вправи 14 | 4+3 | 7 |
| 16 | Реферат | 1 | 1 |
| Загалом | 100 |

1. студентам з обмеженнями у фізичних навантаженнях та наявності довідок про звільнення від фізичної культури за ознайомлення з інформацією стосовно значення фізичного виховання для студента, технікою безпеки під час занять фізичними вправами, виконання конспектів, тестування, реферат на тему (зі сфери фізичної культури) за вільним вибором

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **тиждень** | **Вид завдання** | бали | **бали** |
| 1 | Теоретичне заняття, інструктаж з техніки безпеки | 1 | 1 |
| 2 | Конспект № 1 | 4 | 4 |
| 3 | Конспект № 2 | 4 | 4 |
| 4 | Конспект № 3 | 4 | 4 |
| 5 | Конспект № 4 | 4 | 4 |
| 6 | Конспект № 5 | 4 | 4 |
| 7 | Конспект № 6 | 4 | 4 |
| 8 | Конспект № 7, тестування  | 4+21 | 25 |
| 9 | Конспект № 8 | 4 | 4 |
| 10 | Конспект № 9 | 4 | 4 |
| 11 | Конспект № 10 | 4 | 4 |
| 12 | Конспект № 11 | 4 | 4 |
| 13 | Конспект № 12 | 4 | 4 |
| 14 | Конспект № 13 | 4 | 4 |
| 15 | Конспект № 14,  | 4 | 4 |
| 16 | Реферат, тестування | 1+21 | 22 |
| Загалом | 100 |

Підсумкова оцінка виставляється після підрахунку всіх отриманих студентом балів за шкалою відповідно до таблиці:

|  |  |
| --- | --- |
| За 100-бальною шкалою | Оцінка за національною шкалою |
| для заліку |
| 90 – 100 | зараховано |
| 74-89 |
| 60-73 |
| 0-59 | не зараховано |

 СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Методичні вказівки до організації самостійних занять студентів фізичними вправами [Електронний ресурс] / уклад. С.М. Романій. – Покровськ : ДВНЗ ДонНТУ, 2019. – 84 с. - Режим доступу : <http://ea.donntu.edu.ua/jspui/handle/123456789/30708> (дата звернення 17.01.2023).
2. Навчально-методичний посібник для організації і проведення практичних занять з дисциплін: «Фізичне виховання (загальна підготовка)», «Фізична культура (загальна підготовка)» [Електронний ресурс] / С.М. Романій. – Покровськ: ДВНЗ ДонНТУ, 2019. – 90 с. – Режим доступу : <http://ea.donntu.edu.ua/jspui/handle/123456789/30716> (дата звернення 17.01.2023).
3. Офіційні правила волейболу 2017-2020. Схвалено 35-м FIVB Конгресом 2016 [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.fvu.in.ua/sites/default/files/documents/Pravyla_2017-2020.pdf>. - Назва з екрана.
4. Експрес тренування на всі групи м'язів вдома [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=nnLQMmRiX4U> (дата перегляду 17.01.2023).
5. Тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах [Електронний ресурс]. - Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4> (дата перегляду 17.01.2023).
6. Тренуйся вдома, 20 хв. для всього тіла [Електронний ресурс]. - Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=CrnTzcsT2Es> (дата перегляду 17.01.2023).
7. Тренування на все тіло вдома [Електронний ресурс]. - Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=T8A5Wqdbcm4> (дата перегляду 17.01.2023).
8. "TABATA "(FULL BODY LEVEL: INTERMEDIATE) [Електронний ресурс]. - Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk> (дата перегляду 17.01.2023).
9. 20 Min Complete Home Leg Workout | Follow Along [Електронний ресурс]. - Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=q7rCeOa_m58>(дата перегляду 17.01.2023).
10. TABATA For Beginners | 4-Minute Fat Burning Workout | At-Home Workout [Електронний ресурс]. - Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=hduQfHVLKT8> (дата перегляду 17.01.2023).
11. Функціональне тренування вдома [Електронний ресурс]. - Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=LL9mJ0nMtKs>(дата перегляду 17.01.2023).
12. 10 MIN FULL BODY TABATA (BURNING FAT AT HOME) [Електронний ресурс]. - Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=L1kS5I99dlM>. (дата перегляду 17.01.2023).
13. NO JUMPING CARDIO TRAINING | No Equipment Cardio [Електронний ресурс]. - Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=gnJFrvf9vWw> (дата перегляду 17.01.2023).
14. MIN // ABS & CORE // ISOMETRIC WORKOUT // no rest [Електронний ресурс]. - Режим доступа :<https://www.youtube.com/watch?v=aUpkqvguXtc>. (дата перегляду 17.01.2023).

Навчальне видання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ЗАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА). ЧАСТИНА 1.» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ДЕННОГО ТА ЗАОЧНОГО ВІДДІЛЕНЬ

Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 1.» в умовах дистанційної форми навчання для студентів денного та заочного відділень.

Укладач:

старший викладач Романій С. М.