ВСП «Економіко-правничий фаховий коледж

ля

Запорізького національного університету»

А.М. Багорка, О.В. Есаулова

Методичні рекомендації для проведення занять з фізичної культури у дистанційній формі для студентів всіх спеціальностей

Частина 1

Затверджено

методичною радою коледжу

Протокол № 4 від 02.05.22

Запоріжжя

2022

УДК: 378.016:796.41/42(075.8)  
Б145

ля

Методичні рекомендації для проведення занять з фізичної культури у дистанційній формі для студентів всіх спеціальностей. Частина 1 / А.М. Багорка, О.В. Есаулова. – Запоріжжя: ЗНУ, 2022. – 28 с.

У методичних рекомендаціях представлені інструкції, що до проведення занять з фізичної культури та фізичного виховання у дистанційній формі. Розглянуто в систематизованому вигляді особливості проведення тематичних занять, орієнтовані комплекси вправ з відповідних дисциплін та тестові завдання до кожної теми.

Для студентів усіх спеціальностей 1 та 2 курсу.

Рецензент Коваленко Ю.О.

Відповідальний за випуск Ходаковська А.В. – заступник директора з навчально-методичної роботи, викладач вищої категорії

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Вступ........................................................................................................... | 4 |
| 2. | Організація освітнього процесу з фізичної культури………………… | 5 |
| 3. | Програмний матеріал з фізичної культури…......................................... | 7 |
| 3.1. | І курс | 7 |
| 3.2. | ІІ курс | 8 |
| 4 | Особливості проведення занять з фізичної культури у дистанційній формі | 10 |
| 4.1. | Техніка безпеки при дистанційних заняттях з фізичної культури | 10 |
| 4.2. | Форми контролю | 10 |
| 5. | Легка атлетика .....………………………... | 12 |
| 5.1. | Коротка характеристика | 12 |
| 5.2. | Комплекс вправ ........................................................................................ | 13 |
| 5.3. | Тестові завдання | 15 |
| 6. | Ритмічна гімнастика .....………………………... | 17 |
| 6.1. | Коротка характеристика | 17 |
| 6.2. | Комплекс вправ ........................................................................................ | 17 |
| 6.3. | Тестові завдання | 19 |
| 7. | Атлетична гімнастика .....………………………... | 22 |
| 7.1. | Коротка характеристика | 22 |
| 7.2. | Комплекс вправ ........................................................................................ | 22 |
| 7.3. | Тестові завдання | 24 |
| 8 | Рекомендована література ……………………………………………... | 26 |

**1. ВСТУП**

Навчання фізичної культури здобувачів передвищої фахової освіти спрямоване на: розвиток і соціалізацію особистості студентів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Випускник коледжу – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

*Фізичне виховання* – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку студентської молоді.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

— формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров’я, фізичного розвитку;

— розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній діяльності;

— розширення функціональних можливостей організму студентів через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

— формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

* формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високих моральних якостей особистості.

**2. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в коледжі є навчальне заняття.

Головними вимогами до сучасного заняття з фізичної культури є:

– забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв’язків;

– забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;

– формування у здобувачів освіти умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

– забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі студентів, урахування їх мотивів та інтересів до заняття фізичними вправами;

– використання викладачем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх студентів протягом кожного заняття з урахуванням стану здоров’я.

Відповідно до Інструкції про розподіл здобувачів освіти на групи для занять з фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 студенти розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку юнака/дівчини.

Здобувачі освіти, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов’язкові заняття фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Здобувачі освіти, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов’язкові заняття з фізичної культури але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Студенти, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов’язково присутніми на заняттях з фізичної культури. Допустиме навантаження для студентів, які за станом здоров’я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює викладач фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ студенти отримують на заняттях з фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту.

Більшість занять з фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

**3. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Навчальні програми з фізичної культури для 1 і 2 курсу побудовані за модульною системою і містять інваріантну (обов’язкову) (теоретико – методичні знання та загальна фізична підготовка) та варіативну складову яка складається з модулів.

**3.1. І курс**

*Розділ № 1 «Легка атлетика та загальна фізична підготовка»*

Тема 1. Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях з фізичного виховання.

Тема 2. Введення в легку атлетику, ознайомлення з видами.

Тема 3. Комплекс вправ загальної фізичної підготовки.

Тема 4. Розвиток фізичних якостей.

Тема 5. Стрибки у довжину з місця.

Тема 6. Види стартів в легкій атлетиці..

Тема 7. Човниковий біг

*Розділ № 2 «Баскетбол»*

Тема 1. Поняття про гру в баскетбол. Правила баскетболу. Розмітка баскетбольного майданчику.

Тема 2. Жестикуляція суддів при грі в баскетбол. Види порушень

Тема 3. Види пересувань в баскетболі.

Тема 4. Види ведення м’яча в баскетболі.

Тема 5. Види прийому та передачі м’яча в баскетболі.

Тема 6. Види кидків в баскетболі.

Тема 7. Підготовчі та підвідні вправи при навчанні гри в баскетбол.

*Розділ № 3 «Настільний теніс»*

Тема 1. Поняття пр. гру у настільний теніс. Правила гри у настільний теніс.

Тема 2. Види пересувань в настільному тенісі.

Тема 3. Види обертань м’яча в настільному тенісі.

Тема 4. Види комбінацій в настільному тенісі.

Тема 5. Види подач в настільному тенісі.

Тема 6. Правила парної гри в настільний теніс

Тема 7. Підготовчі вправи при навчанні гри в настільний теніс.

Тема 8. Рухливі ігри при навчанні гри в настільний теніс.

Тема 9. Система нападу та захисту в настільному тенісі

*Розділ № 4 «Легка атлетика та загальна фізична підготовка»*

Тема 1. Методи самоконтролю за станом свого організму у покої та під час фізичного навантаження.

Тема 2. Комплекс вправ загальної фізичної підготовки.

Тема 3. Розвиток фізичних якостей.

Тема 4. Види бігу в легкій атлетиці.

Тема 5. Види стрибків в легкій атлетиці.

Тема 6. Види метань в легкій атлетиці.

Тема 7**.** Рухливі ігри при навчанні видам легкої атлетики.

**2.2. ІІ курс**

*Змістовий модуль 1. Легка атлетика та загальна фізична підготовка.*

Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки, правила поведінки на заняттях з фізичного виховання.

Тема 2. Види стартів у легкій атлетиці(швидкісний біг)

Тема 3. Біг на короткі дистанції(естафетний біг)

Тема 4. Човниковий біг. Норматив –човниковий біг 4х9м

Тема 5. Стрибок у довжину з місця.

Тема 6. Розвиток швидкості

*Змістовий модуль 2. Волейбол.*

Тема 1. Поняття про гру у волейбол. Правила волейболу. Розмітка волейбольного майданчику.

Тема 2. Жестикуляція суддів при грі у волейбол. Види порушень.

Тема 3. Види переміщень у волейболі.

Тема 4. Види прийому та передачі м’яча у волейболі

Тема 5. Види подач у волейболі.

Тема 6. Види нападаючих ударів та блокування.

Тема 7. Підготовчі вправи при навчанні гри у волейбол

Тема 8. Рухливі ігри при навчанні гри у волейбол.

*Змістовний модуль 3. Атлетична/ритмічна гімнастика*

Тема 1. Поняття про атлетичну/ритмічну гімнастику.

Тема 2. Характеристика основних основних мʼязових груп. Техніка виконання вправ для основних мʼязових груп.

Тема 3. Характеристика базових вправ для плечового поясу та рук.

Тема 4. Характеристика базових вправ для тулуба.

Тема 5. Характеристика базових вправ для тазового поясу та ніг.

Тема 6. Розвиток гнучкості.

Тема 7. Розвиток сили.

*Змістовий модуль 4. Легка атлетика та загальна фізична підготовка.*

Тема 1. Техніка спортивної ходьби.

Тема 2. Техніка бігу.

Тема 3.Техніка стрибків.

Критеріями відбору варіативних модулів у навчальних програмах 1 та 2 курсу є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання студентів.

**4. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ**

**4.1. Техніка безпеки при дистанційних заняттях з фізичної культури**

Для занять фізичною активністю потрібні спеціально облаштовані спортивні споруди (майданчик, зал, ігрове поле тощо). Однак це не означає, що займатися фізкультурою в інших умовах неможливо чи заборонено. При дотриманні правил з техніки безпеки виконувати фізичні вправи можна навіть у домашній обстановці. Під час навчальних занять з фізичної культури у дистанційному режимі варто дотримуватись наступних правил:

- перед виконанням фізичних вправ обов’язково здійснити провітрювання у кімнаті;

- треба вибрати безпечне місце для занять фізичними вправами, де не будуть заважать зайві предмети (речі, меблі, стіни, тощо);

- одяг повинен бути легкий та зручний;

- під час заняття обов’язково необхідно орієнтуватись на власне самопочуття (якщо ви погано себе почуваєте, не слід приступати до виконання фізичних вправ, повідомте викладача заздалегідь);

- бажано вести щоденник самоконтролю за станом здоров’я;

- обов’язково дотримуватись питного режиму (тим більш під час фізичного навантаження).

Якщо слідкувати всім рекомендаціям для дистанційних занять фізичною культурою, то вона буде приносити користь для організму.

**4.2. Форми контролю**

Отримання навчальних матеріалів та спілкування між учасниками дистанційного навчання забезпечується через передачу відео-, аудіо-, графічної та текстової інформації у синхронному або асинхронному режимі. Це можуть бути письмові роботи (самостійні і контрольні, зокрема й окремі тестові, компетентнісні завдання тощо), а також навчальний проєкт, заповнення таблиць, побудова схем, моделей тощо.

За потреби, завдання здобувачів освіти можна контролювати через будь-який месенджер, що має відозв’язок (Zoom, Skype тощо).

Платформа Moodle- безкоштовна відкрита система управління дистанційним навчанням. Дозволяє використовувати широкий набір інструментів для освітньої взаємодії викладача, студентівів та адміністрації закладу освіти. Зокрема, дає можливість:

* представляти навчальний матеріал у різних форматах (текст, презентація, відеоматеріал, вебсторінка; заняття як сукупність вебсторінок із можливим проміжним виконанням тестових завдань);
* здійснювати тестування та опитування здобувачів освіти із використанням запитань закритого (множинний вибір правильної відповіді та співставлення) і відкритого типу;
* виконувати завдання студентами з можливістю пересилати відповідні файли.

Ведення електронного журналу викладачами допомагає студентам не тільки бачити свою успішність, а й вчасно виконувати завдання, або перескласти його.

**5. ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

**5.1. Коротка характеристика**

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, що включає такі дисципліни як: спортивна ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства.

*Спортивна ходьба* – дисципліна легкої атлетики, що передбачає постійний контакт з ґрунтом, відсутність фази польоту. Відрізняється значною швидкістю і економічністю рухів.

Завдяки заняттям спортивною ходьбою активізується діяльність кардіореспіраторної системи, покращуються функціональні можливості організму, підвищується метаболізм, розвивається витривалість.

Змагання зі спортивної ходьби проводяться на дистанціях 20, 50 км.

Більш детально технікою виконання ви можете ознайомитися на відео за посиланням.

*Біг* – основна дисципліна легкої атлетики, що має такі підвиди:

- біг на короткі дистанції (100м, 200м, 400м)

- біг на середні дистанції (800м, 1500м)

- біг на довгі і наддовгі дистанції (3000, 5000м, 10000м, 42км 195м)

- естафетний біг (4х100м, 4х400м)

- бар’єрний біг (100м (ж), 110м (ч), 400м (ч,ж)

- біг з перешкодами (3000м)

Вплив бігу на організм може бути різним в залежності від темпу, тривалості та умов. Біг у повільному темпі у природніх умовах має оздоровчий ефект. Швидкий короткотривалий біг розвиває швидкісно-силові якості. Біг на середні, довгі та наддовгі дистанції спрямований на розвиток витривалості та тренування кардіореспіраторної системи. Естафетний та бар’єрний біг потребує неабиякого прояву координаційних здібностей.

Крім того, біг є складовою частиною багатьох інших легкоатлетичних дисциплін, таких як: стрибки у довжину та висоту, метання.

*Стрибки* являють собою короткотривалий, але інтенсивний вид рухової активності, з максимальними м’язовими зусиллями. З допомогою занять стрибковими видами легкої атлетики можна розвивати фізичні якості – швидкість, координаційні здібності, силу, та морально-вольові якості – сміливість, уважність, сконцентрованість.

Стрибки в легкій атлетиці поділяються на:

- вертикальні: стрибки у висоту («переступанням», «хвилею», «перекидним», перекатом», «фосбері-флоп») та стрибки із жердиною;

- горизонтальні: стрибки у довжину («зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножицями») та потрійний стрибок.

Техніка виконання.

*Метання* – легкоатлетична фізична вправа швидкісно-силового спрямування, сутністю якої є переміщення снаряду (ядро, спис, диск, молот) на максимально можливу відстань. Метання характеризуються короткотривалими вибуховими інтенсивними зусиллями, і розвивають координаційні здібності, силу, швидкість.

За технікою (способом) виконання метання поділяють на:

- кидком із-за голови: спис;

- з поворотом: диск, молот, ядро;

- поштовхом: ядро.

Техніка виконання.

*Багатоборства* – найскладніша дисципліна легкої атлетики, оскільки вона є уособленням майже всіх інших її дисциплін (бігу, стрибків і метань). Заняття багатоборствами потребують максимальної завзятості і вимагають від спортсменів інтегральної підготовки (фізичної, техніко-тактичної та психологічної).

Багатоборства поділяють на:

- десятиборство (для чоловіків): 1 день – біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 400 м; 2 день – біг на 110 м з бар’єрами, метання диску, стрибок із шестом, метання спису, біг на 1500 м.

- семиборство (для жінок): 1 день – біг на 100 м з бар’єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, біг на 200 м; 2 день – стрибок у довжину, метання спису, біг на 800 м.

При заняттях легкою атлетикою майже кожному можна знайти дисципліну до душі, оскільки різноманітність вправ дуже велика. Заняття не обмежуються виконанням лише безпосередньо обраного підвиду. Застосовують: і вправи для загального розвитку, і з інших видів спорту, і для спеціалізованого розвитку всіх рухових якостей тощо.

**5.2. Комплекс вправ**

Із програми легкоатлетичних вправ для виконання в домашніх умовах можна застосовувати спеціальні вправи з елементами ходьби, бігу та стрибків.

Орієнтовний комплекс вправ з елементами легкої атлетики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст вправи | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | Імітація рухів руками як при спортивній ходьбі (ускладнення: виконувати з обтяжувачами в руках) | Ноги залишаються на місці |
| 2 | Спортивна ходьба у повній координації 2-4 крока (ускладнення: у в.п. повертатись таким же чином спиною вперед) | Плечовий пояс скручується відносно тазового поясу |
| 3 | Ходьба з високим підніманням стегна на місці  (ускладнення: виконувати оплеск під коліном піднятої ноги, не нахиляючи тулуб) | Коліна піднімати якомога вище |
| 4 | Переступання перешкод (стільці, подушки, пуфи тощо)  (ускладнення: виконувати переступання бар'єрним кроком; переступання декількох перешкод підряд) | Застосовувати перешкоди різної висоти |
| 5 | Переступати однією ногою вперед і назад через перешкоду  (ускладнення: виконувати переступання без опори; підвищувати перешкоди) | Тримаючись за опору (стіна, стіл тощо) |
| 6 | Вибігання (2-3 крока) з низького старту  (ускладнення: виконувати вибігання під натягнуту мотузку; чергувати зближений і віддалений низькі старти) | Дотримуватись техніки низького старту, контролювати нахил тулуба |
| 7 | Біг на місці  (ускладнення: чергувати інтенсивність бігу) | Постановка стопи на передню частину |
| 8 | Біг з високим підніманням стегна на місці  (ускладнення: чергувати інтенсивність бігу) | Постановка стопи на передню частину, стегно махової ноги піднімати до кута 90° |
| 9 | Біг із захлестом гомілки на місці  (ускладнення: чергувати інтенсивність бігу) | Постановка стопи на передню частину, п'яткою махової ноги торкатись сідниці, стегно піднімати до кута 45° |
| 10 | Біг на прямих ногах на місці  (ускладнення: чергувати інтенсивність бігу) | Постановка стопи на передню частину, махову ногу піднімати до кута 45° |
| 11 | Дріботливий біг на місці  (ускладнення: чергувати інтенсивність бігу) | Постановка стопи на передню частину |
| 12 | Підскоки на місці з однієї ноги  (ускладнення: збільшити висоту підскоків) | Постановка стопи на передню частину |
| 13 | Стрибки на місці  (ускладнення: виконувати стрибки вперед-назад, вправо-вліво) | Постановка стоп на передню частину |
| 14 | Стрибки на одній нозі по черзі  (ускладнення: виконувати стрибки вперед-назад, вправо-вліво) | Постановка стопи на передню частину |
| 15 | Перестрибування через перешкоду (пояс, книга, м'яка іграшка тощо)  (ускладнення: виконувати перестрибування із зігнутими ногами, в положенні ноги нарізно, прогнувшись) | Постановка стопи на передню частину |

**5.3. Тестові завдання**

*1. Які основні особливості виконання техніки спортивної ходьби?*

а) активна робота рук і ніг;

б) максимально широкий крок і їх темп;

в) відсутність фази польоту і безопорного положення ніг, опорна нога не згинається в коліні;

*2. Як ставиться ступня на доріжку у спортивній ходьбі?*

а) на передню частину ступні;

б) на всю ступню;

в) перекатом з п’ятки на носок;

*3. Які дистанції у легкій атлетиці відносяться до спринтерських?*

а) 60, 100, 200, 400 м;

б) 100, 200, 300, 400, 500 м;

в) 200, 400, 500, 800 м;

*4. З якого положення стартують бігуни-спринтери?*

а) з високого і напіввисокого старту;

б) з низького старту і спеціальних колодок;

в) з будь якого положення, спрямованого для швидкого початку бігу;

*5. Які середні бігові дистанції в легкій атлетиці?*

а) 400-800 м, 1500-3000 м;

б) 800-1000 м;

в) 800-1500 м;

*6. Яка довжина марафонської дистанції?*

а) 41км 195м;

б) 42км 195м;

в) 43км 195м;

*7. Який старт освоюють при навчанні бігу на середні та довгі дистанції?*

а) низький;

б)високий;

в) високий з опорою на руку.

*8. Які дистанції є класичними у бігу на довгі дистанції?*

а) 3000, 5000, 10000 м;

б) 3000, 4000, 5000 м;

в) 4000, 5000, 8000 м.

*9. Яка фаза стрибка у довжину є найбільш значущою для досягнення результату?*

а) розбіг

б) політ і приземлення

в) відштовхування;

*10. При навчанні техніці стрибків у довжину яка фаза вивчається раніше?*

а) розбіг;

б) відштовхування та політ;

в) політ і приземлення;

*11. Яка вага ядра для штовхання у жінок і чоловіків?*

а) 3кг і 6кг 257г;

б) 4кг і 7кг 257г;

в) 5кг і 8кг 257г;

*12. Який розмір коридору для передачі естафетної палички в естафеті 4х100 м у жінок і чоловіків?*

а) 40м;

б) 30м;

в) 20м;

*13. Які види легкої атлетики входять до жіночого 7- борства?*

а) 200м, довжина, спис, 400м, висота, 100с/б, ядро;

б) 100м, ядро, висота, 200м, спис, довжина, 800м;

в) 100с/б, висота, ядро, 200м, довжина, спис, 800м;

*14. Які види легкої атлетики входять до чоловічого 10 - борства?*

а) висота, ядро, довжина, диск, 400м, 110м с/б, спис, жердина, 1500м, 100м;

б) 100м, довжина, ядро, висота, 400м, 110м с/б, диск, жердина, спис, 1500м;

в) 110м с/б, диск, жердина, спис, 400м, 100м, довжина, ядро, висота, 1500м;

*15. Хто з представлених спортсменів є видатними легкоатлетами незалежної України:*

а) О. Повх, І. Кравець, Н. Добринська, І. Ліщинська

б) Ж. Беленюк, І. Мерлені, К. Серебрянська, О. Верняєв

в) Д. Силантьєв, В. Сидоренко, О. Баюл, Л. Підкопаєва

**6. РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА**

**6.1. Коротка характеристика**

Ритмічна гімнастика – вид гімнастики, що характеризується виконанням вправ з заданим темпом і ритмом під музичний супровід. В рамках навчальної програми з фізичної культури в коледжі вивчення цього розділу передбачено лише для дівчат.

Ритмічна гімнастика покликана: формувати у студенток почуття ритму та музичного слуху; виховувати рішучість та впевненість у собі; розвивати координаційні здібності, витривалість, гнучкість, силу; здійснювати оздоровчий ефект (схуднення, профілактика сколіозу).

До засобів ритмічної гімнастики відносять: кроки аеробіки та степ-аеробіки, вправи із фітболом та іншим гімнастичним інвентарем, танцювальні рухи тощо.

Основні принципи організації занять з ритмічної гімнастики полягають в наступному:

- уникати перенапруження м'язів;

- місце для занять має бути безпечним, не менше, ніж 4м2 на людину;

- основна частина заняття може бути аеробною або силовою.

Відеозапис базових вправ ритмічної гімнастики можна переглянути на Youtube каналі EPFK.tv.

**6.2. Комплекс вправ**

Вправи із розділу програми ритмічної гімнастики найбільше з-поміж інших підходять для виконання в домашніх умовах.

Орієнтовний комплекс вправ з ритмічної гімнастики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст вправи | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | V-step вперед та назад  (ускладнення: додавати синхронні та асинхронні рухи руками; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах; виконувати на височину) | Постановка стопи на всю стопу |
| 2 | Open step  (ускладнення: додавати синхронні та асинхронні рухи руками; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах) | Ногу приставляти на носок |
| 3 | Step-touch  (ускладнення: подвійний Step-touch; Step-touch + Curl/Knee/Kick/Lift тощо; додавати синхронні та асинхронні рухи руками; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах) | Ногу приставляти на носок |
| 4 | Grape wine  (ускладнення: Grape wine + Curl/Knee/Kick/Lift тощо; додавати синхронні та асинхронні рухи руками; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах) | Схресний крок виконувати позаду |
| 5 | Straddle  (ускладнення: додавати синхронні та асинхронні рухи руками; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах; виконувати на височину) | Поставновка стопи на всю стопу |
| 6 | Step - Cross  (ускладнення: додавати синхронні та асинхронні рухи руками; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах; виконувати на височину) | Виконувати без просування |
| 7 | Cross–Step  (ускладнення: додавати синхронні та асинхронні рухи руками; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах; виконувати на височину) | Виконувати з просуванням |
| 8 | Leg curl  (ускладнення: додавати кількість повторень підряд однією ногою; змінювати швидкість та інтенсивність виконання; виконувати з поворотами; виконувати бігом, додавати синхронні та асинхронні рухи руками; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах) | Постановка стопи на передню частину, п'яткою махової ноги торкатись сідниці, стегно піднімати до кута 45° |
| 9 | Knee  (ускладнення: додавати кількість повторень підряд однією ногою; змінювати швидкість та інтенсивність виконання; виконувати з поворотами; виконувати бігом, додавати синхронні та асинхронні рухи руками; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах) | Постановка стопи на передню частину, стегно махової ноги піднімати до кута 90° |
| 10 | Step-lift: Front, Side, Back  (ускладнення: додавати кількість повторень підряд однією ногою; змінювати швидкість та інтенсивність виконання; виконувати з поворотами; виконувати бігом, додавати синхронні та асинхронні рухи руками; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах) | Постановка стопи на передню частину, махову ногу піднімати до кута 45° вперед, назад та в сторону |
| 11 | Кick  (ускладнення: додавати кількість повторень підряд однією ногою; змінювати швидкість та інтенсивність виконання; додавати синхронні та асинхронні рухи руками; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах) | Виконувати удар через зігнуте коліно |
| 12 | Jumping Jack  (ускладнення: змінювати швидкість та інтенсивність виконання; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах) | Постановка стопи на передню частину |
| 13 | Twist  (ускладнення: змінювати швидкість та інтенсивність виконання; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах) | Постановка стоп на передню частину; тазовий і плечовий пояс рухаються у протилежних напрямах |
| 14 | Lunge  (ускладнення: додавати синхронні та асинхронні рухи руками; виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах; виконувати на височину) | Постановка стопи на всю стопу |
| 15 | Mambo  (ускладнення: виконувати з обтяженнями на руках та/або ногах; виконувати на височину) | Під час кроку вперед та назад рухати однойменним стегном назовню |

**6.3. Тестові завдання**

*1. Музика для проведення занять ритмічною гімнастикою:*

а) є засобом формування вміння виконувати рухи відповідно до ритму;

б) є засобом емоційного впливу, покращення настрою;

в) музика не потрібна при проведенні  уроків / занять ритмічною гімнастикою.

*2. Що таке ритмічна гімнастика?*

а) система музично-ритмічного виховання;

б) комплекс вправ, що розвивають силу;

в) вправи на розтягування в різних положеннях.

*3. Хто створив ритмічну гімнастику?*

а) Еміль Жак-Далькроз;

б) Фрігріг Яй;

в) Перт Лінг.

*4. Назвіть базовий крок, який виконується на 4 рахунки. «1» - крок правою вправо. «2» - приставити ліву. «3» - крок правою у в.п. «4» - приставити ліву:*

а) step-touch

б) basic step

в) V-step

*5. Назвіть різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім – разом, без просування вперед і назад, виконується на 4 рахунки:*

а) V-step

б) straddle

в) step-touch

*6. Назвіть різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім – разом, з просуванням вперед або назад, виконується на 4 рахунки:*

а) step-curl

б) V-step

в) straddle

*7. У яких напрямках може виконуватись Step-lift?*

а) right, left

б) up, down

в) side, back, front

*8. Який із вказаних кроків характеризується підйомом коліна?*

а) step-kick

б) step-curl

в) step-knee

*9. Який із вказаних кроків характеризується захлестуванням гомілки?*

а) step-curl

б) step-lunge

в) step-knee

*10. Який із вказаних кроків характеризується згинанням і випрямленням ноги (імітація удару)?*

а) step-lunge

б) step-kick

в) step-knee

*11. Який із вказаних кроків характеризується виконанням випадів?*

а) step-kick

б) step-curl

в) step-lunge

*12. Як називають схресний крок в аеробіці?*

а) grape-wine

б) twist jump

в) pivot

*13. Стретчинг – система вправ, що розвивають:*

а) силу

б) витривалість

в) гнучкість

*14. Фітбол-аеробіка – це:*

а) комплекс вправ з використанням спеціальних гумових м'ячей

б) комплекс вправ з використанням гантелей

в) комплекс вправ з використанням надувних куль

*15. Який інвентар не використовують для занять аеробікою?*

а) міні-штанга

б) гантелі

в) волан

**7. АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА**

**7.1. Коротка характеристика**

Атлетична гімнастика – вид гімнастики, що являє собою систему різнобічних вправ переважно силового характеру, спрямованих на формування пропорційної фігури, зміцнення здоров’я та розвиток силових здібностей. Крім того, за допомогою засобів атлетичної гімнастики можна позбутися таких фізичних вад, як: надлишок жирових відкладень, слаборозвиненість м’язів, сутулість та ін.

До арсеналу рухів атлетичної гімнастики належать усі силові вправи як з власною вагою, так із додатковими обтяжувачами (гантелі, гирі, штанга, фітнес гума тощо) або тренажерами.

Атлетичною гімнастикою займаються переважно чоловіки, але все частіше і жінки стали обирати цей вид рухової активності.

В рамках навчальної програми з фізичної культури в коледжі вивчення цього розділу передбачено лише для хлопців.

Слід пам’ятати основні принципи тренувань з атлетичної гімнастики:

- суворо дотримуватися принципу поступовості: збільшувати навантаження обережно і поетапно;

- не виконувати вправи при виникненні больових відчуттів;

- не допускати не природних рухів у суглобах;

- тренуватись у повільному темпі;

- вести щоденник самоконтролю.

Із основними вправами атлетичної гімнастики можете ознайомитись на Youtube каналі EPFK.tv.

**7.2. Комплекс вправ**

Із програми вправ атлетичної гімнастики для виконання в домашніх умовах можна застосовувати більшість базових вправ та їхніх варіацій. Це можуть бути вправи з власною вагою та з предметами побуту (при відсутності спеціального спортивного інвентарю), які б виконували роль обтяжувачів.

Орієнтовний комплекс вправ з атлетичної гімнастики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст вправи | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | Присіди в різних стійках  (ускладнення: виконувати з обтяжувачами в руках; присіди в стійці ноги нарізно правою/лівою; присіди на одній нозі) | Кут в колінах 90°, коліна над п'ятками, спина дещо нахилена, не прогинатись у попереку |
| 2 | Випади правою/лівою, схресні випади правою/лівою  (ускладнення: виконувати з обтяжувачами в руках; ходьба випадами) | Коліна над п'ятками |
| 3 | Станова тяга  (ускладнення: виконувати в стійці ноги нарізно правою/лівою) | Не прогинатись у попереку |
| 4 | Закрокування на перешкоду (стілець, кровать тощо)  (ускладнення: виконувати з обтяжувачами в руках) | Перешкода має бути міцною і надійно закріпленою (нерухомою) |
| 5 | Вистрибування із присіду  (ускладнення: виконувати без повного вирівнювання тулуба і колін; вистрибування з переміщеннями вправо/вліво) | Приземлення на м'які коліна |
| 6 | Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з різною відстаню між долонями  (ускладнення: виконувати з ногами/руками на височині; робити оплеск при розгинанні рук; утримання положення зігнутих рук по декілька сек) | Кут в ліктях 90° |
| 7 | Згинання-розгинання рук в упорі лежачи позаду, ноги зігнуті в колінах  (ускладнення: покласти на стегна обтяжувач; виконувати вправу з піднятою однією ногою) | Таз опускати вздовж височини |
| 8 | Піднімання-опускання обтяжувачів у різних напрямах та площинах: вгору-в сторони, вперед-в сторони, вперед-вгору, до плечей-назад, до плечей-вгору та ін.  (ускладнення: збільшувати кількість повторень та вагу обтяжувачів) | З максимальною амплітудою |
| 9 | Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині  (ускладнення: виконувати з обтяжувачами в руках; ноги покласти на височину) | Не робити замах руками |
| 10 | Рухи руками і ногами в упорі лежачи: махи назад, коліна до грудей, кроки до плечей, стрибки ноги нарізно-зімкнута стійка, торкання руками плечей, переступання від однієї долоні/стопи до іншої, піднімання рук та ін.  (ускладнення: виконувати з обтяжувачами на руках/ногах) | Таз не піднімати |
| 11 | Скручування в положенні сід кутом зігнувши ноги  (ускладнення: виконувати з обтяжувачами в руках) | Гомілки паралельні підлозі |
| 12 | Піднімання спини в положенні лежачи на животі  (ускладнення: руки вгору; піднімати ноги, тулуб та руки одночасно; піднімання спини з круговими рухами руками; утримання положення) | Таз постійно на підлозі |
| 13 | Піднімання-опускання ніг в положенні лежачи на спині  (ускладнення: виконувати одночасно; з обтяжувачами на ногах) | П'ятками не торкатись підлоги |
| 14 | Піднімання таза в положенні лежачи на спині  (ускладнення: виконувати з обтяжувачем на стегнах; в положенні лежачи на лопатках на височині, ноги зігнуті в колінах; з піднятою однією ногою) | Максимальна амплітуда, у верхньому положенні напружувати сідничний м'яз |
| 15 | Динамічний упор лежачи на правій/лівій руці  (ускладнення: піднімати ногу, що знаходиться зверху; виконувати на передпліччях) | Плече над кистю |

**6.3. Тестові завдання**

*1. Дайте визначення атлетичної гімнастики:*

а) система вправ,що розвивають силу

б) вправи на розтягування

в) вправи з рівноваги

*2. Основне завдання атлетичної гімнастики:*

а) досягнення високого рівня гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров’я;

б) підвищення розвитку силових показників;

в) схуднення;

*3. До основних засобів атлетичної гімнастики відносяться:*

а) вправи на фітболі

б) вправи без обтяжень, що полягають в подоланні опору власного тіла

в) вправи на стретчинг

*4. Вкажіть вправу на розвиток сили м’язів спини:*

а) піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині

б) піднімання спини з положення лежачи на животі

в) піднімання ніг з положення лежачи на спині

*5. Вкажіть вправу на розвиток сили м’язів живота:*

а) одночасне піднімання рук та ніг в положенні лежачи на животі

б) погойдування на животі, тримаючи гомілковостопні суглоби руками

в) почергове піднімання-опускання ніг в положенні лежачи на спині

*6. Вкажіть вправу на розвиток сили м’язів рук:*

а) утримання положення упору лежачи

б) згинання-розгинання рук в упорі лежачи

в) стрибки з упору присівши в упор лежачи

*7. Вкажіть вправу на розвиток сили м’язів ніг:*

а) утримання положення випаду

б) випади

в) нахил в положенні широкої стійки

*8. Що можна використовувати в якості обтяжень в атлетичній гімнастиці:*

а) водне середовище

б) вага партнера

в) погодні умови

*9. Вкажіть базовий інвентар для занять атлетичною гімнастикою:*

а) гімнастична палка, гімнастичний обруч

б) набивний м’яч, медбол

в) гантелі, гирі

*10. Яка помилка є розповсюдженою при присіданнях:*

а) нахил тулуба

б) виступ колін вперед

в) поворот носків назовні

*11. Яка помилка є розповсюдженою при утриманні положення упору лежачи:*

а) прогин у попереку

б) відсутність прогину у попереку

в) положення п’яток не над носками

*12. За яким сигналом організму слід негайно припинити заняття з* *атлетичної гімнастики:*

а) тремор кінцівок

б) запаморочення

в) задишка

*13. Чого не можна робити під час занять атлетичною гімнастикою:*

а) затримувати дихання

б) не робити відпочинку між вправами підходу

в) використовувати обтяження однієї і тієї ж ваги

*14. До якої групи м’язів відноситься дельтоподібний м’яз:*

а) м’язи верхніх кінцівок

б) м’язи шиї

в) м’язи грудного поясу

*15. До якої групи м’язів відноситься литковий м’яз:*

а) м’язи верхніх кінцівок

б) м’язи спини

в) м’язи нижніх кінцівок

**7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Аксьонова О. П. Науково-методичний проект "Урок здоров'я" / О. П. Аксьонова, Ю. В. Півненко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. - Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К 1 (70) 16. - С. 267-271

2. Аксьонова, О. П. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах / О. П. Аксьонова, Л. В. Кириленко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. - Вип. 3К (97). - С. 25-32

3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013 – 340 с.

4. Багорка А. М. Аеробіка : методичні рекомендації для організації самостійної роботи. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 27 с.

5. Багорка А. М. Гімнастика з методиками викладання : методичні рекомендації для самостійної роботи. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 68 с.

6. Жестков С.Г.,Есаулова О.В. Методика навчання грі у настільний теніс. Методичні рекомендації для забезпечення практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів «Економіко-правничого коледжу»- Запоріжжя,ЗНУ,2020.-30 с.

7. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас ; пер. с англ. С. Э. Бо рич. — 2-е изд. —Минск : Попур ри, 2015. — 224 с. : ил

8. Прокопова Л. І., Лоза Т. О., Гвоздецька С. В. П80 Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) : Навчально-методичний посібник. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – 260 с.

9. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 14.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» /уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019 – 169 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. 30 фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін..: за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

11. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2016. – 276 с.

Навчальне видання

(українською мовою)

Багорка Анна Миколаївна

Есаулова Олена Володимирівна

Методичні рекомендації для проведення занять з фізичної культури у дистанційній формі для студентів всіх спеціальностей

Частина 1

Рецензент Коваленко Ю.О.

Відповідальний за випуск Ходаковська А.В.

Коректор *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*