**Завдання**

**для студентів І курсу**

Написати конспект розминки для підготовчої частини заняття.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № практич-ного заняття | Тема | Завдання | Дозування |
| 1-2 | Баскетбол | 1) Для підготовчої частини заняття скасти:а) комплекс ЗРВ (загально-розвиваючих вправ):- в русі (ходьба, біг, вправи на відновлювання дихання);б) комплекс ЗРВ на місці:- вправи для верхнього плечового поясу;- вправи для кульшового суглобу;- вправи для нижніх кінцівок.Загальна тривалість розминки становить | 4-5 вправ 4 вправи4 вправи4 вправи14 хв. |
| 3-5 | Легка атлетика | 1) Загально-розвиваючі вправи в русі:а) ходьба, біг (середній темп), вправи на відновлення дихання;б) комплекс ЗРВ на місці:- вправи для верхнього плечового поясу;- вправи для кульшового суглобу;- вправи для нижніх кінцівок;в) спеціальні вправи для бігу на короткі дистанції (60 – 100 м):- біг з закиданням гомілки;- біг з виносом прямих ніг вперед;- біг з високим підніманням бедра і т.д.Загальна тривалість розминки становить | 4-5 вправ4 вправи4 вправи4 вправи14 хв. |

**Завдання**

**для студантів які за станом здоров’я віднесені до СМГ (спеціальних медичних груп)**

1. Підготувати реферат на тему «Дихальна гімнастика».
2. Підготувати реферат на тему «Найхарактерніші вади постави - плоскостопість».

**Рекомендації:** щоденно робити ранкову гігієнічну гімнастику.

Зсилка на методичні рекомендації «Фізична культура і здоров’я» ст. 37-39; 97-104.