**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 вправи  4 вправи  4 вправи  14 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 вправ  4 вправи  4 вправи  4 вправи  14 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.