***Вівторок 24. 03. 2020***

Група МГШМ-12

Предмет. Фізична культура

Викладач: Красиля Сергій Іванович

Модуль:Легка атлетика

Урок № 72

1. Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв

Повільний біг в середньому темпі 3 хв.

Комплекс спеціальних бігових вправ

<https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ>

1. Біг з приставними кроками.(ліва права сторона)

2. Біг з високим підніманням колін – 2 по 15м.

3. Біг із закиданням п’яток на зад. 2 по 15м.

4. Біг на прямих ногах руки на пояс. 2 по 15м.

5. Оленячий біг. 2 по 15.

6. Біг з прискореннями. 3 по 15м.

7. Ходьба в присяді поєднані з бігом. 2 по 15м

8. Стрибки в поєднанні з бігом. 2 по 15 м.

9. Біг-прискорення 3 по 15 м.

10. Біг у середньому темпі. 2хв.

**РОЗМИНКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Колові оберти головою в праву та ліву сторону**  В. п. – основна стійка.  1-4 – коловий оберт головою в праву сторону. 5-8 – коловий оберт головою в ліву сторону. | х 4 рази |
|  | **Нахили головою вперед – назад, праворуч – ліворуч**  В. п. – основна стійка.  1 – нахил голови вперед. 2 – нахил голови назад.   1. – нахил голови праворуч. 2. – нахил голови ліворуч. | х 4 рази |
|  | **Поперемінна пружна зміна рук:**  В. п. – права рука догори, ліва –вниз. 1-2 – права рука догори, ліва –вниз.  3-4 – ліва рука догори, права –вниз. | х 4 рази |
|  | **Скручування тулуба в праву та ліву сторони:**  В. п. – основна стійка, руки на поясі. 1-2 – поворот тулуба в праву сторону. 3-4 – поворот тулуба в ліву сторону.  ***Методичні рекомендації:*** голову тримати рівно. | х 4 рази |
|  | **Нахили тулуба в праву та ліву сторону:**  В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – 2 – нахил в праву сторону.  3 – 4 – нахил в ліву сторону. | х 4 рази |
|  | **Нахили тулуба вперед – назад:**  В. п. – основна стійка руки на пояс. 1 – 2 – нахил тулуба вперед.  3 – 4 – нахил тулуба назад.  ***Методичні рекомендації:*** погляд спрямований вперед, спина прогнута в хребті. | х 4 рази |
|  | **Нахили тулуба до правої ноги, до середини, до лівої ноги:**  В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони.  1 - Пружній нахил до лівої ноги, торкнутись руками носка. 2 - Те саме уперед, торкнутись руками підлоги.  3 - Те саме до лівої ноги, торкнутись руками носка. В. п.  ***Методичні рекомендації:*** ноги в колінах не згинати, кінчиками пальців рук  дістати до стоп та підлоги. | 8 разів |
|  | **Нахили тулуба вперед-вниз:**  В. п. – основна стійка  1 – 3 – нахил тулуба вперед-вниз 4 – В. п.  ***Методичні рекомендації:*** ноги в колінах не згинати, кінчиками пальців рук  дістати до стоп та підлоги. | х 4 рази |
|  | **Перехід з ноги на ногу:**  В. п. – упор присівши на праву ногу, ліву в сторону. 1 - Поштовхом лівої змінити положення ніг.  2 - Те саме в іншу сторону.  ***Методичні рекомендації:*** спина рівна. | х 4 рази |
|  | **Випади:**  В. п. – основна стійка руки на поясі  1-3 – випад правою (лівою) ногою вверх-вперед 4 – прийняти В. п. | х 4 рази |

**НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ НИЗЬКОГО СТАРТУ:**

Низький старт поділяється на чотири фази: "НА СТАРТ", "УВАГА", “РУШ”, ВИБІГАННЯ і ПРИСКОРЕННЯ (Рис. 15).

1. У положенні «На старт» спринтер регулює колодки і фіксує вихідне положення.
2. У положенні «Увага» спринтер виконує рух, щоб зайняти оптимальну стартову позицію.
3. Під час команди «Руш» спринтер вибігає з колодок і робить перший крок.
4. Під час фази «Прискорення» спринтер набирає швидкість і переходить до бігу.

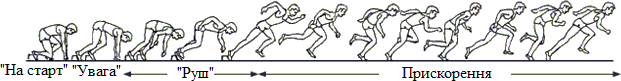
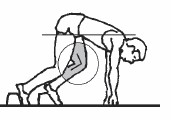


Рис. 15. Фази низького старту

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Ознайомлення з технікою розміщення стартових колодок (рис. 16)**  колодки  Рис. 16. Техніка розміщення колодок по прямі та по віражу  **Технічні характеристики:**   * Передня колодка розташована на відстані 1 1/2 довжини стопи позаду лінії старту. * Задня колодка розташована на відстані 1 1/2 довжини стопи позаду передньої колодки. * Передня колодка зазвичай розташовується більш плоско. * Задня колодка ставиться дещо вище передньої.   1. **Ознайомлення з положеннями «На старт», «Увага», «РУШ» та фази «Прискорення»**      1. **Техніка виконання команди «На старт» (рис. 17):**   Рис. 17. Техніка виконання команди «На старт**» Технічні характеристики:**   * Обидві стопи у контакті з землею. * Коліно ноги, які знаходить позаду, стоїть на землі. * Руки розташовані на землі, дещо ширше плечей, пальці розведені. * Голова на одному рівні зі спиною, погляд спрямований прямо вниз.   *Методичні рекомендації:* Визначити правильне розташування колодок. Визначити, яку ногу | до 10 хв.  до 15 хв. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| розташовувати попереду вперед. Впевніться, що колодки розташовані правильно. Спостерігайте за положенням спортсмена, включаючи положення голови. Перевірте, щоби руки були розташовані зручно і правильно.  **2.2. Техніка виконання команди «Увага» (рис. 18):**  Рис. 18. Техніка виконання команди «Увага**» Технічні характеристики:**   * П’ятки прижаті до колодок. * Коліно ноги, яка стоїть попереду, розташовано під кутом 90°. * Коліно ноги, яка стоїть позаду, розташовано під кутом 120-140°. * Стегна розташовані дещо вище плечей, тулуб нахилено вперед. * Плечі дещо попереду рук.   *Методичні рекомендації:* Вести спостереження в переді і збоку. Вести спостереження за положенням тулуба і кінцівок. Впевніться у стабільному положенні спортсмена. Бути готовим до бігу, а не вгадувати постріл. Міцно встановлювати стопи у колодки.  **Техніка виконання положення «РУШ» (фаза відштовхування) Технічні характеристики:**   * Тулуб випрямляється і піднімається, в той час,як обидві стопи сильно давлять на колодки. * Руки одночасно піднімаються від землі, потім по черзі здійснюють махові рухи. * Поштовх ноги, яка стоїть позаду, сильний і швидкий, поштовх ноги, яка стоїть попереду, не такий сильний, але більш тривалий. * Нога, яка стоїть позаду, здійснює швидкі махові рухи вперед, в той час, як тулуб нахиляється вперед. * Коліно і стегно повністю випрямленні по завершені маху.   *Методичні рекомендації:* Розвивати потужність відштовхування від колодок. Вести спостереження за швидкістю реагування на постріл і частотою рухів. Вести спостереження за швидкістю і випрямленням колін, потім стегон. Впевніться, що спортсмен оптимально відштовхується від колодок Впевніться, що руки рухаються швидко і скоординовано з роботою ніг.  **Технічні характеристики виконання фази «Прискорення» (Рис. 19):**   * Нога, яка стоїть попереду, швидко стає на передню частину стопи для першого кроку. * Зберігається тяга вперед. * Гомілки паралельні земле під час переходу. * Довжина і частота кроку збільшується з кожним кроком. Тулуб поступово випрямляється після 20-30 м бігу.     Рис. 19. Техніка виконання фази «Прискорення**»**  *Методичні рекомендації:* Піднімати голову поступово, а не ривком, одразу після пострілу. Швидко відштовхуватись від землі, коли тулуб рушив вперед. Вести спостереження за положенням кінцівок, тулуба і голови. Вести спостереження за збільшенням довжини і частоти кроків. Впевніться, що перехід спортсмена до бігу відбувається рівномірно. | |  |
| - вибігання з низького старту без команди; | | 3 – 4 рази |
| - вибігання з низького старту за командою. | | 3– 4 рази |
| Можливі помилки | Шляхи виправлення | |
| Голова закинута назад, спина прогинається. тому, що спортсмен дивиться у напрямку фінішу – спина  прогинається. | Звертати увагу на правильне положення голови. Погляд спрямований вниз, а не одразу на фініш. | |
| Руки зігнуті у ліктях – центр мас тіла зсунутий дещо | Звертати увагу на положення рук та центру маси тіла. | |



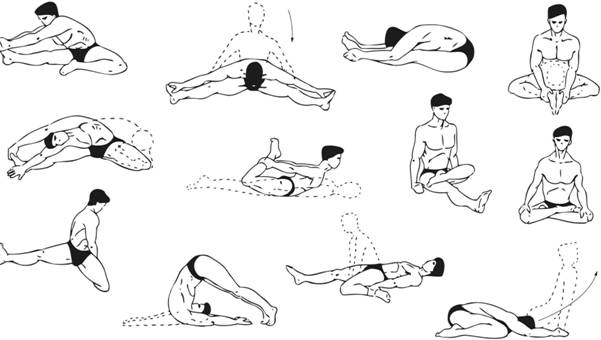
|  |  |
| --- | --- |
| назад. |  |
| Руки спираються вертикально – тулуб надмірно  спрямовано назад. | Звертати увагу на положення рук та центру маси тіла. |
| Спортсмен «сидить» дещо відхиливши тулуб назад,  руки спирають навскіс. | Звертати увагу на положення рук та центру маси тіла. |
| Таз піднято дуже високо – ноги вже майже  випрямлені. | Звертати увагу на положення рук та центру маси тіла. |
| Спортсмен надто сильно спирається на руки. | Звертати увагу на положення рук та центру маси тіла. |
| Випрямлення тулуба відбулось ще до того, як ноги  зробили перший крок. | Підвищувати силу м’язів ніг. |
| Махова нога піднімається надто високо. | Звернути увагу не стільки на масі ногою, скільки на  постановці її на доріжку. |
| Обидві руки відводяться занадто назад. | Більше виносити кисті рук вперед. |

**КОМПЛЕКСИ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ**

**(№ 1 - 3)**

**Комплекс № 1.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст вправ** | **Дозування** |
| **1.** | В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі, руки біля голови. Розтягування: зімкніть коліна і відхиліть їх в сторону, доки не відчуєте приємне потягування в боці. Голову повертати у протилежному напрямку. Те саме в другу  сторону. | 1 – 2 хв. |
| **2.** | В. п. – сід, ноги нарізно, спина пряма.  Розтягування: нахилитись до правої ноги, потім до лівої, потім до середини. Тягнутись необхідно вниз грудьми, а не головою, спину при нахилі намагатись на ситулити. | 8 разів |
| **3.** | В. п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, права лежить на ступні лівої ноги. Розтягування: підтягуємо обидві ноги до себе. Обхватуємо ліву ногу спереді за коліно  або ззаду за стегно. Те саме змінивши ноги. | 2 – 3 хв. |



Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =60-90 уд./хв.