1. **Група: Е-81**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 58 Дата: 30.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

**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 рукдістати до стоп та підлоги. | 8 разів |
|  | **Нахили тулуба вперед-вниз:**В. п. – основна стійка1 – 3 – нахил тулуба вперед-вниз 4 – В. п.***Методичні рекомендації:*** ноги в колінах не згинати, кінчиками пальців рукдістати 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 поясі1-3 – випад правою (лівою) ногою вверх-вперед 4 – прийняти В. п. | х 4 рази |

* 1. **НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ШТОВХАННЯ ЯДРА:**

Техніка штовхання ядра зі "стрибка" ділиться на наступні фази (рис. 20):

* + - підготовка
		- стрибок
		- випуск ядра
		- зупинка

У зв’язку з адаптацією та модифікацією правил змагань зі штовхання ядра, спортсмени Спеціальних Олімпіад, штовхання ядра здійснюється від плеча однією рукою. Для здійснення поштовху учасник змагань займає позицію в центрі круга: ядро повинне торкатися або бути розташовано дуже близько до шиї або підборіддя, а рука не повинна опускатися нижче даної позиції до завершення кидка. Ядро не може знаходитися за лінією плечей. Тому в методиці навчання техніці штовхання ядра, ми не акцентуємо увагу на фазі «стрибок»

Рис. 20. Фази техніки штовхання ядра зі "стрибка"

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ознайомлення спортсменів з технікою штовхання ядра (пояснення та показ)*****Технічні характеристики ФАЗИ ПІДГОТОВКИ (Хват)** (Рис. 21):* Ядро лежить на пальцях і на долоні біля основи пальців.
* Пальці паралельні і трохи розведені.
* Ядро притиснута до шиї спереду, великий палець на ключиці.
* Лікоть знаходиться під кутом 45° до тулуба.

2.bmpРис. 21. Хват**Технічні характеристики положення стоп (Рис. 22):*** Фаза випуску починається, коли обидві ноги розташовані на землі.

Безымянный.bmpРис. 22. Положення стоп*Методичні рекомендації:* Швидко проносити правую ногу вперед тулуба. Утримувати плечі розвернутими назад.**ФАЗА ВИПУСКУ****Технічні характеристики Частина 1: Початкове положення (Рис. 23):*** Маса тіла переноситься на подушечки правої стопи, праве коліно зігнуте.
* П'ята правої стопи і пальці лівої стопи розташовуються в лінію ("п'ята-носки").
* Стегна і плечі розвернуті.
 | 2 – 3 хв. |

|  |  |
| --- | --- |
| * Голова і ліва рука відхилені назад.
* Правий лікоть знаходиться під кутом 90° до тулуба.

част 1.bmpРис. 23. Фаза випуску (початкове положення)*Методичні рекомендацій:* Намагатись у цій фазі випрямлення лінії "стопа-коліно-стегно". Координувати правильну послідовність виконання руху.**Технічні характеристики Частина 2: Основне прискорення (Рис. 24):*** Права нога здійснює різкий "закручений" рух до тих пір, поки праве стегно не "дивитиметься" на передню частину кола.
* Ліва нога майже витягнута і гальмує, піднімаючи тулуб і впливаючи на кут випуску снаряда.
* Рух, що скручує тулуб, блокується лівою рукою і плечем.
* Правий лікоть обертається і піднімається у напрямі штовхання.
* Маса тіла переноситься з правої ноги на ліву.

част2.bmpРис. 24. Фаза випуску (основне прискорення)*Методичні рекомендації:* Спостерігати за положенням стоп, кінцівок і тулуба в цій фазі. Спостерігати за кутом випуску ядра.**Технічні характеристики Частина 3: Фінальний рух руки (Рис. 25):*** "Хльост" правої руки штовхальника починається після повного розгинання ніг і тулуба.
* Ліва рука зігнута і зафіксована близько до тулуба.
* Триває прискорення за рахунок попереднього натягнення зап'ястка (великі пальці обернені вниз, пальці обертаються після випуску снаряда).
* Стопи знаходяться у контакті із землею під час випуску снаряда.

част 3.bmpРис. 25. Фаза випуску (фінальний рух руки)**Технічні характеристики ФАЗА ЗУПИНКИ (Рис. 26):*** Ноги швидко міняють положення після випуску снаряда.
* Права нога зігнута.
* Верхня частина тулуба нахилена.
* Ліва нога робить мах назад.

фаза зупинки.bmpРис. 26. Фаза зупинки*Методичні рекомендації:* Спостерігати за виконанням руху збоку і ззаду. Розвивати навичку фіксації положення тіла після випуску снаряда. Навчити спортсмена правильно розташовуватистопи, уникаючи заступа. |  |
| **Навчити спортсменів тримати та виштовхувати кулю:**- Показ, пояснення та перевірка тримання ядра на руці і біля шиї; | 2 – 3 хв. |
| **Імітація виштовхування ядра:**- В. п. – положення тулуба у момент перед виштовхуванням ядра. Зворотнім рухом | 5 -6 хв. |

|  |  |
| --- | --- |
| прийняти положення для штовхання ядра – зігнути праву руку, повернути плечовий пояс праворуч и дещо зігнути ноги, переносячи масу тіла на праву ногу (Рис. 27).а.bmpРис. 27. Імітаційна вправа виштовхування ядра- Стоячи на зігнутих ногах, права рука, ліва піднята догори. Ліву ногу відвести далеко назад і поставити на землю підтягнути до неї праву гомілку. Праву ногу при відштовхуванні повністю не випрямляти, а при підтягуванні згинати максимально (рис. 28).б.bmpРис. 28. Імітаційна вправа виштовхування ядра |  |
| - Легке підкидання ядра однією рукою догори; | 2 – 3 хв. |
| *Методичні рекомендації:* рука перед підкиданням має бути дещо зігнута, звертати увагу назбереження стійкості ядра на пальцях, утримання передпліччя у напрямку вильоту ядра. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Можливі помилки | Шляхи виправлення |
| Ядро і лікоть відведені дуже далеко вправо. | Прижимайте кулю до ключичної впадини і до шиї. |
| Ядро розташована на долоні і не торкається до плеча та шиї. | Зверніть увагу на правильне тримання ядра передпоштовхом. |
| Верхня частина тулуба при ковзанні передчаснорозвертається в сторону поштовху – приймає відкрите положення. | При ковзанні дивіться в сторону кола, протилежного сегменту. |
| Ліва нога впирається дуже пізно – маса тіла вже налівій нозі. | Швидко і активно спирайтесь лівою ногою в землю. |
| Поштовх виконується тільки рухом тулуба; ноги посуті не працюють. | Спочатку необхідно випрямите тіло і лише потімвиконуйте повороти. |
| Поштовх виконується зі сторони із-за голови, оскількиправа сторона тулуба повернута вперед у недостатній мірі. | Всю передню частину тіла, особливо груди, розверніть у сторону виконання штовхання. |
| Стегно згинається, і ядро летить по прямій траєкторії. | При штовханні відштовхуйтесь. Не змінюючиположення стопи. |
| Лікоть знаходиться не позаду, а під ядром. | Виводьте лікоть назовні, кінчики пальців при цьомуповинні бути обернуті досередини. |

# Поглиблене вивчення техніки низького старту:

|  |  |
| --- | --- |
| - вибігання з низького старту без команди; | 3 – 4 рази |
| - вибігання з низького старту за командою. | 3 – 4 рази |

1. **Вправи ЗФП:**

|  |  |
| --- | --- |
| - розвиток м’язів живота (В. П. – лежачи на спині); | 3 х 7 – 10 разів |
| - розвиток м’язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ногизафіксовані, піднімання тулуба); | 3 х 5 – 7 разів |
| - згинання розгинання рук в упорі лежачи (можна з колін); | 3 х 3 – 4 рази |
| - стрибки на двох ногах на місці. | 3 х 15 разів |

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

Удосконалити техніку метання ядра.

**Урок №57**

**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)**колодкиРис. 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 – спинапрогинається. | 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 надмірноспрямовано 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 майжевипрямлені. | 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 ногизробили перший крок. | Підвищувати силу м’язів ніг. |
| Махова нога піднімається надто високо. | Звернути увагу не стільки на масі ногою, скільки напостановці її на доріжку. |
| Обидві руки відводяться занадто назад. | Більше виносити кисті рук вперед. |

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

Удосконалити техніку низького старту.