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 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 |

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

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

* + - підготовка
    - стрибок
    - випуск ядра
    - зупинка

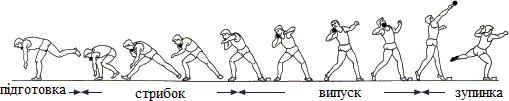
У зв’язку з адаптацією та модифікацією правил змагань зі штовхання ядра, спортсмени Спеціальних Олімпіад, штовхання ядра здійснюється від плеча однією рукою. Для здійснення поштовху учасник змагань займає позицію в центрі круга: ядро повинне торкатися або бути розташовано дуже близько до шиї або підборіддя, 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.bmp  Рис. 21. Хват  **Технічні характеристики положення стоп (Рис. 22):**   * Фаза випуску починається, коли обидві ноги розташовані на землі.   Безымянный.bmp  Рис. 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.bmp  Рис. 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.bmp  Рис. 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.bmp  Рис. 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.bmp  Рис. 26. Фаза зупинки  *Методичні рекомендації:* Спостерігати за виконанням руху збоку і ззаду. Розвивати навичку фіксації положення тіла після випуску снаряда. Навчити спортсмена правильно розташовувати  стопи, 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.bmp  Рис. 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.bmp  Рис. 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 на  збереження 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 перед  поштовхом. |
| Верхня частина тулуба при ковзанні передчасно  розвертається в сторону поштовху – приймає відкрите положення. | При ковзанні дивіться в сторону кола, протилежного сегменту. |
| Ліва нога впирається дуже пізно – маса тіла вже на  лівій нозі. | Швидко і активно спирайтесь лівою ногою в землю. |
| Поштовх виконується тільки рухом тулуба; ноги по  суті не працюють. | Спочатку необхідно випрямите тіло і лише потім  виконуйте повороти. |
| Поштовх виконується зі сторони із-за голови, оскільки  права 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 змінюючи  положення стопи. |
| Лікоть знаходиться не позаду, а під ядром. | Виводьте лікоть назовні, кінчики пальців при цьому  повинні 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, ноги  зафіксовані, 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.

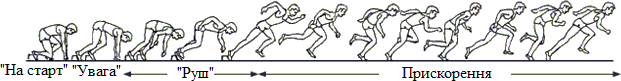
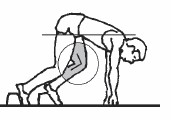


Рис. 15. Фази низького старту

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Ознайомлення з технікою розміщення стартових колодок (рис. 16)**  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. |

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

Удосконалити техніку низького старту.