1. **Група: Е-93**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 55 Дата: 27.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90уд./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 БІГУ ПО ВІРАЖУ:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ознайомлення спортсменів з технікою бігу по віражу:***Техніка бігу по віражу відрізняється від бігу по прямій дистанції наступними особливостями:* при бігу по віражу для подолання дії відцентрової сили необхідно нахилити тулуб вліво, стопи ставити з невеликим поворотом вліво;
* права рука рухається більше всередину, ліва - назовні;
* вихід з повороту на пряму супроводжується плавним зменшенням нахилу.
 |  |
| - Імітація руху рук на місці (активну, більш широкий рух правою усередину); |  |
| - Біг змійкою, біг по колу радіусом | 10 -20 м |
| - Біг з прискоренням по віражу з прискоренням на відрізках. Повторити прискорення зрізною швидкістю при вході і виході з віражу; | 60 - 70 м |
| - Біг з прискоренням по віражу по великій і малій дузі (1й та 8й доріжці). | 2 рази |
| *Методичні рекомендації:* Звернути увагу на необхідність бігти вільно і розслаблено, стежити засвоєчасним нахилом тулуба до центру повороту, більш широкою і вільною роботою правої руки. |  |

1. **Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра:**

|  |  |
| --- | --- |
| Навчити фінальному зусиллю: |  |
| **Імітаційні вправи**: (дивись 7 тренування)- У положенні перед фінальним зусиллям, в руці ганталя. Імітувати фінальне зусилля. | 3 – 4 хв. |
| **Підвідні вправи** (дивись 8 тренування)- У положенні перед фінальним зусиллям, в руках вантаж вагою 5, 10, 15 кг … Випрямляти тулуб, повертаючись ліворуч. | до 15 хв. |
| **Методичні рекомендації:** можливий ранній, а іноді і повний переніс маси тіла на ліву ногу приповороті голови ліворуч з наступним нахилом тулуба вперед-ліворуч. |  |

1. **Біг (розвиток швидкісних якостей):**

|  |  |
| --- | --- |
| - біг з високого старту | 4 х 50 м (зі швидкістю90% від макс.) |

1. **Вправи ЗФП:**

|  |  |
| --- | --- |
| - розвиток м’язів живота(повний, 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 |
| - пружні стрибки на двох ногах на місці. | 3 х 15 разів |
| - піднімання та опускання на носках стоячи на місці. | 2 х 20 разів |

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

***Удосконалити техніку бігу по віражу****.*

**Урок № 56**

.

1. **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.