***Четвер 02.04.20***

Група МГШМ – 32

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 49

Модуль: Легка атлетика

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

1. Ходьба на місці високо піднімаючи коліна 25-30 с.

2. В.п – О.С. 1-3 Ліву на крок в бік, три круга руками на зовні н. В. п. Те саме з кроку правого. Повторити 4-6 разів Т.П.

3. 10-15 стрибків з однієї ноги на другу, розслаблені руки внизу. Ходьба уповільненим темпом 15-20 с.

4. В.п. – О.С. 1-3 другою назад, руки вверх пружинний нахил в перед, руками доторкнутись підлоги. Голову не впускати ч. В. п. Повторити 4 6 разів Т.П.

5. В.п. – стійка, ноги на ширині плеч, руки поставити на пояс. 1-2 перенести вагу тіла на праву ногу. Повторити 8-10 раза Т.С.

6. В.п. – О.С. праву ногу витягнути вперед на носок, невеликий нахил назад, руки вверх. 2-3 праву ногу опустити на всю сторону стопи, передати на неї всю вагу тіла з невеликим нахилом прямим тілом вперед. Розслабити м’язи лівої ноги, руки опустити. ч. В.п. Те саме з другої ноги повторити по 4-6 раз Т.П.

7. В.п. – О.С. притримуючись правою рукою за опору ліву руку на пояс. 1 мах лівою в середину. 2 махи вліво. Те саме правою повторювати по 4-6 раз Т.П.

8. В.п. – О.С. 1 – напів присядки з поворотом тіла наліво, руки в сторони. 2 – випрямитись руки вверх. 3-4 те саме з поворотом на право. Повторити по 4-6 раз. Т.С.

9. В.п. – О.С. 1 – праву на крок в сторону, руки в сторони долоні доверху. 2 – долоні зжати в кулаки із силою зігнути до плеч. 3-4 приставити праву ногу, руки випрямити і вільно впустити. Те саме в другу сторону. Повторити по 4-6 раз Т.С.

10. В.п. – О.С. 1 – праву руку вверх, ліву в сторону, 2 – поміняти положення рук. 3 – ліву руку в сторону. 4 – руки опустити вниз і потрясти долонями. Повторити 4-6 раз. Т.С.

11. В.п. – О.С. 1 – праву ногу всторону на носок руки за головою. 2 – підняти руки вверх. 3 – ліву ногу всторону на носок, руки приставити до плеч. 4 – В.п. – руки опустити вниз. Те саме тільки ліву на носок. Повторити по 3-4 рази Т.С.

12. В.п. – О.С. 1-2 руки за голову. Стати на носки, протягнути і відвести лікті назад. 3 – стати на ступні лікті вперед. 4 – руки вниз з невеликим нахилом вниз – вперед. повторити 4-6 раз Т.С.

Умовні позначення.

Т.С. – темп середній – 8 повторний за 32 с.

Т.П. – темп повільний – повторний за 45 с.

В.п. – вихідне положення.

О.С. – основна стійка.

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.

11. Біг на відновлення дихання . 30сек.

Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв

Техніка виконання стрибків з місця

Стрибки з місця мають прикладне значення, сприяють розвитку швидкісно-силових якостей, а також застосовуються при оволодінні угрупованню в польоті і навчанню приземленню в стрибках у довжину.

Техніка стрибка в довжину з місця (мал. 1). Стрибок виконується з вихідного положення вузька стійка ноги нарізно (ступні ніг паралельно, на ширині однієї ступні) руки вперед-нагору; вправа починається з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз-уперед-нагору сполучається зі швидким підсіданням, що переходить у розгинання.



Рис. 1. Техніка стрибка з місця



