***Четвер 02.04. 20***

Група ШМ – 5

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 59

*Модуль уроку:Футбол*

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

Вправа для розминки шийних м'язів :

1) повороти голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; поперемінно повертати голову в право, в ліво; 2) нахили голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; по черзі нахиляти голову вперед і назад; 3) обертання голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; обертати голову в напрямі по і проти годинникової стрілки.

Вправи для розминки м'язів плечового поясу і рук :

1) обертання плечима : ноги на ширині плечей, пряма голова і руки уздовж тулуба в початковому положенні; обертати плечима поперемінно вгору назад і вперед вниз;) махи руками: ноги на ширині плечей, пряма голова і руки уздовж тулуба в початковому положенні; обертати руками назад і вперед, а також схрещуючи в ділянці грудей.

Вправи для розминки м'язів грудей і спини :

1) підйоми рук : ноги на ширині плечей початкове положення; з'єднати кисті рук попереду, або за спиною і на глибокому вдиху підняти руки, а опустити на видиху; 2) розведення рук : ноги на ширині плечей початкове положення; випрямити руки перед собою на рівні грудей і зігнути їх в ліктях, щоб потім розвести назад, змикаючи під час вдиху лопатки.

Вправи для розминки м'язів торсу :

1) скручування: ноги на ширині плечей початкове положення; руки розвести в сторони і обертатися до упору, не активізуючи таз; 2) нахили: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; здійснювати нахили вперед, в праву і ліву сторони, а також прогини назад, при цьому не згинаючи ніг.

Вправи для розминки попереку :

1) повільні нахили вперед: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; розташувати підборіддя на груди і поступово скручуватися вниз, а потім так само повільно підніматися тулубом вгору, прогинаючи спину, але зберігаючи ноги прямими; 2) повільні нахили в сторони: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; повернути торс вліво і нахилитися, а потім вліво і нахил.

Вправи для розминки ніг :

1) згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги; 2) присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.

Вправи для розминки м'язів тазового поясу :

1) випади в сторони: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, руки на поясі початкове положення; зробити глибокі випади вліво і управо, глибоко присідаючи на одну ногу і розтягуючи іншу, а також не відриваючи ступень від підлоги; 2) прогинання: початкове положення на карачки; голова і груди повинні торкнутися підлоги під час вдиху і витягування рук вперед, тоді, як таз опускається на п'яти, а на видиху слід зайняти вихідну позицію; 3) розтяжка внутрішньої поверхні стегон: початкове положення максимально можливо розвести ноги в сторони сидячи; повільно нахилятися вперед до упору.

Вправи для розминки гомілково стопного суглоба :

1) обертання ступнею : початкове положення ноги разом, руки уздовж тулуба; поперемінно відривати кожну ногу від підлоги і обертати ступнею в напрямах по і проти годинникової стрілки; 2) перекачування: початкове положення ноги разом, руки уздовж тулуба; по черзі переносити вагу тіла з носків на п'яти.

Вправи для розминки литкових м'язів :

1) спортивна ходьба на місці: початкове положення ноги разом, руки вільно уздовж тулуба; легке маршування; 2) підйом на носки: початкове положення ніг разом, руки уздовж тулуба; утримуючи рівновагу, піднятися на носки обох ніг на вдиху і опуститися на видиху.

Комплекс спеціальних бігових вправ

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

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