***Понеділок 06.04.20***

Група МШ – 13

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 58

*Тема уроку:Футбол*

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

2. Розминка на місці:

<https://www.youtube.com/watch?v=_7Oe5d2zStU>

<https://youtu.be/taPA98zf1zo>

3. Загально – розвиваючи вправи:

В. П. – це вихідне положення.

1. Присідання на обох ногах (20 разів).
2. Присідання на одній нозі (можна за допомогою опори, 8 разів на кожну ногу).
3. Підскоки на місці. (15 секунд).
4. Підскоки із напівприсіду (10 разів).
5. Підскоки із глибокого присіду (10 разів).
6. Підскоки на одній нозі, чергуючи опірну ногу (10 разів на кожну ногу).
7. Нахили тулуба вперед і в сторону, ноги у колінах не згинати (10 разів).
8. В. П. — стоячи або сидячи, руки в сторони. Перекладання із руки в руку предметів над головою (руки не згинати; вага предмета — це можуть бути пластикові пляшки, гантелі, підручник).
9. В. П. — стоячи або сидячи. Почергове згинання та розгинання рук із пластиковою пляшкою.
10. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави та від підлоги (дівчата 20 рази від лави чи стула; хлопці від підлоги 40 рази).
11. Вправа «боксер» — завдавання «ударів» руками без предметів (20 секунд);
12. В. П. — лежачи спиною на підлозі або лаві, ноги закріплені. Піднімання тулуба у положення сидячи (30 разів).
13. В. П. — лежачи спиною на підлозі або лаві. Піднімання прямих ніг до кута 90° (до 30 разів).
14. В. П. — сидячи на лаві. Згрупуватися, підтягти коліна до грудей та обхопити гомілки руками, зафіксувавши це положення. Потім, повільно випрямляючи ноги, набути вихідного положення. Виконувати 2–3 підходи по 15–20 разів.
15. В. П. — лежачи спиною на лаві та тримаючись за неї руками. Підняти водночас ноги та тулуб до положення «сід кутом» і зафіксувати це положення. Виконувати 2–3 підходи по 15–20 разів.
16. В. П. — сидячи на лаві, прямі ноги вгору. Рухи ногами «ножиці». Виконувати 30–60 с.
17. В. П. — стійка ноги нарізно. Нахили ліворуч і праворуч без обтяжень ( або з невеличкими гантелями).
18. В. П. — лежачи спиною підлозі, руки в сторони. Піднімання та опускання рук через сторони вгору з гантелями (Чи пластиковою пляшкою з водою 20 – 30 разів).
19. В. П. — лежачи на коврику (підлозі) на животі, ноги закріплені, руки за голову. Піднімання тулуба до прогинання у попереку (20 разів).

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

******



**Тренування ніг вдома**

Важливо пам'ятати, що м'язи ніг швидше адаптуються до навантажень. Крім того, це дуже велика м'язова група, тому для ретельного її опрацювання необхідно велика кількість повторень, а виконувати вправи бажано до відчуття печіння. Оптимальним вважається кількістю 10-15 повторень за підхід при використанні максимального обтяження.

Щоб досягти помітного ефекту, достатньо однієї інтенсивного тренування в тиждень.

Практично всі м'язи нижньої половини тіла працюють під час присідань – з обтяженням або без, вони обов'язково повинні входити в тренування ніг для чоловіків в домашніх умовах.

**Присідання виконати не складно:** встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки схрестіть на грудях або витягніть перед собою. На вдиху опускайтеся, згинаючи ноги в колінах до кута в 90 градусів, як ніби сідайте на стілець. Слідкуйте, щоб коліна не виходили за лінію шкарпеток.

Ще одна базова вправа – випади. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, погляд вперед. Робимо великий крок робочої ногою, плавно і м'яко переносячи на неї вагу тіла. Стегно і гомілку робочої ноги утворюють прямий кут, а коліно другої майже торкається підлоги.

Як обтяження можна використовувати складальні гантелі, гирі і навіть пляшки та каністри з водою (від 2 до 6 літрів). Руки з гантелями опустіть вздовж тулуба, а якщо ви берете один предмет, тримайте його двома руками прямо перед собою.

Якщо для присідань і випадів використовувати додаткову вагу не обов'язково, особливо новачкам, то румунську станову тягу без гантелей або іншого інвентарю виконати неможливо. Встаньте рівно, а випрямлені або трохи зігнуті коліна з'єднайте разом. Рух виконується за рахунок відведення сідниць назад, повільно, а не ривком. Руки з гантелями вільно опустіть перед собою, після чого нахиляйтеся, зберігаючи природний прогин у попереку. Гантелі при цьому повинні ковзати по ногах до стоп.

**Присідання з витягнутими руками**- вправа, яка підходить для людей, які хочуть навчитися присідати або займаються вдома. Таке положення рук є найоптимальнішим для початківців. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, носки розведіть трохи в сторони. Втягніть живіт і прямі руки витягніть вперед, щоб вони були паралельні підлозі. У попереку зберігайте природний прогин і напруження, спина повинна бути прямою. Зігніть ноги в колінах і присядьте до горизонтального положення стегон. Навантаження повинно бути на середину стопи, спину тримайте рівною і нахиліться вперед рівно на стільки, щоб тримати рівновагу. Опускаючись вниз робіть вдих, а вгору - видих. Намагайтеся не завалюватися вперед, назад або на будь-яку ногу. Потрібно відразу відточити техніку, щоб присідати рівно. Якщо даний варіант вправи здасться вам легким, спробуйте присідати з руками за головою.