***П’ятниця 10.04.20***

Група МГШМ – 32

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 53

Модуль: Легка атлетика

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

Загально – розвиваючий комплекс вправ на місці:

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

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).

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