**Група: МШ-23**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 64 Дата: 21.04.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

*Комплекс загально розвиваючих вправ та спеціально бігових вправ у русі:*

* Ходьба на носках (10 разів);
* Ходьба на п’ятах (10 разів);
* Ходьба на зовнішній стороні стопи (10 разів);
* Ходьба на внутрішній стороні стопи (10 разів);
* Руки на поясі, нахили головою вправо - вліво – 10 разів;
* Руки на поясі, півколо вперед головою – 10 разів;
* Кругові оберти передпліччями вперед, назад – 10 разів;
* Кругові оберти руками вперед – 10 разів;
* Руки біля підборіддя кругові оберти тулубом на кожен крок – 10 разів;
* Кругові оберти в колінних суглобах на кожний крок – 10 разів;
* Кругові оберти стопою на кожний крок – 10 разів;
* Повільний біг;
* Біг з високим підніманням стегна;
* Біг з закиданням гомілки назад;
* Біг спиною вперед;
* Біг «галопом» правим і лівим боком;
* Прискорення 20-30кроків
* Ходьба на місці.

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

**Вправи виконувати по 10 разів на кожну сторону**

**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 :**

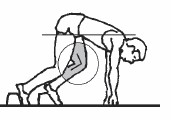
1) випади в сторони: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, руки на поясі початкове положення; зробити глибокі випади вліво і управо, глибоко присідаючи на одну ногу і розтягуючи іншу, а також не відриваючи ступень від підлоги; 2) прогинання: початкове положення на карачки; голова і груди повинні 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Ознайомлення з технікою розміщення стартових колодок (рис. 16)**  колодки  Рис. 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 – спина  прогинається. | 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 надмірно  спрямовано 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 майже  випрямлені. | 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 ноги  зробили перший крок. | Підвищувати силу м’язів ніг. |
| Махова нога піднімається надто високо. | Звернути увагу не стільки на масі ногою, скільки на  постановці 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.