**Вівторок 19. 05. 20**

**Група П – 14**

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 74

*Модуль уроку:* *Легка атлетика*

РОЗМИНКА

Розминка перед бігом має бути легкою, без різких рухів, буквально кілька хвилин, тому що у нас ще не розігріті м’язи, і ми можемо таким чином їх пошкодити. А от після бігу, коли ми вже розігрілися, дуже корисно зробити повноцінну розтяжку хвилин 10-15 з великою кількістю вправ на різні групи м’язів.

Легка розминка може бути такою: нахили голови, скручування корпусу, колові оберти тазом, розминка стоп — носок поставити на поверхню землі і робити п’яткою кругові оберти, розминка колінних суглобів.

Перше правило – не сутультеся.

Під час бігу розправте плечі, відведіть їх назад та розслабте.

Тримайте голову і шию прямо – дивіться вперед, а не під ноги.

Важливо, щоби м’язи спини, шиї, плечей та обличчя були розслабленими.

Якщо ви сутулитеся, то не можете правильно дихати, тому до ваших м’язів доходитиме менше кисню.

Розслабте руки і зігніть під прямим кутом

Не варто напружувати руки під час бігу – це може спричинити додаткове навантаження на спину та плечі.

Але не перестарайтеся – руки не мають бовтатися хаотично.

Правильна позиція – руки зігнуті під прямим кутом (90 градусів), рухаються вперед і назад, а не поперек тіла.

Рухи руками вперед–назад допомагають під час бігу, тоді як розмахування в боки – марна трата енергії.

Нахиліть корпус вперед і намагайтеся бігти невеликими кроками

Корпус можна трохи нахилити вперед – це допоможе зафіксувати положення стегон, не дозволити їм рухатися з боку в бік.

Так ви знизите ризик болю в спині та стегнах, зменшите навантаження на п'яти.

Ноги мають бути трохи зігнутими в зоні колін, особливо, якщо ви біжите твердим покриттям.

Ви маєте бігти, а не стрибати. Не піднімайте коліна занадто високо – вони мають бути направлені вперед, а не вгору.

Уникайте навантаження лише на п'яту або передню частину стопи, найбезпечніший спосіб бігу для більшості бігунів-аматорів – навантаження на середину стопи.

Старайтеся робити маленькі легкі кроки, адже під час пробіжки рухи повинні бути легкими та спокійними.

Незалежно від вашої ваги, під час бігу не повинно виникати гучних звуків, коли ноги торкаються покриття.

ДИХАЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Незважаючи на те, чи ви дихаєте носом, чи ротом, потрібно робити глибокі ритмічні вдихи та видихи.

Намагайтеся робити один вдих-видих кожні два кроки, можна поступово збільшувати інтервал.

Все залежить від стану здоров’я та підготовки. Але якщо говорити про новачків, які ніколи не бігали, то починати завжди варто з ходьби і бігу, чергуючи їх. Наприклад, 5 хвилин пробігти, а потім 5 хвилин пройти, і так до 20 хвилин. Або якщо людина взагалі фізично не підготовлена, то можна чергувати по дві хвилини бігу через дві хвилини ходьби та поступово зменшувати кількість ходьби і додавати більше бігу.

Коли людина вже починає повноцінно бігти 15-20 хвилин, можна збільшувати дистанцію і швидкість, але це все має бути дуже поступово. Новачкам слід починати бігати з двох разів на тиждень, а потім, коли вже впевнено буде почуватися, можна і три рази. А коли долатимете дистанцію у 30 хвилин, можна додавати різні види бігових тренувань: інтервальний, біг у гору, прогресивний чи тривалий біг.

ПОМИЛКИ НОВАЧКІВ

Найрозповсюдженіша помилка — це бажання відразу додавати в кількості кілометрів, в швидкості, в дистанціях, але такого бути не повинно. У бігу є два основних правила — постійність та поступовість.

Також є ті, хто любить геройствувати. Зараз модно бігати і для перевірки себе бігуни без достатнього досвіду намагаються долати півмарафони (21 км) та марафони (42 км). Від такого бігу задоволення не отримаєш, тому так робити не варто. Треба, щоб організм був готовий до навантажень.

1. 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 бігу:

<https://youtu.be/ZMBp84joHQY>

<https://youtu.be/rVWrmN1FSkk>

***Домашнє завдання на вибір:***

***1. Розробити комплекс ранкової розминки в текстовому документі Microsoft word.***

***2. Зняти комплекс ранкової гімнастики на відео до 2 хвилин.***

***Зворотній зв'язок: вайбер, телеграм +380664390867.***

***Електрона пошта: olgapanina151@gmail.com***