**Вівторок 26. 05. 20**

**Група П – 14**

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 77

*Тема уроку: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>

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



Під час бігу на дистанції тулуб бігуна злегка нахилено вперед або вертикально. Невеликий нахил дозволяє краще використовувати відштовхування і швидше просуватися вперед. При надмірному нахилі важко винос вперед зігнутою ноги, від цього зменшується довжина кроку, а отже, і швидкість бігу. Положення голови також впливає на положення тулуба: великий нахил голови вперед викликає занадто великий нахил тулуба, закріпачення м'язів грудей і черевного преса; відхилення же голови назад призводить до відхилення плечей назад, зниження ефективності відштовхування і закріпачення м'язів спини.



Комплекс спеціальних бігових вправ

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

Техніка бігу:

<https://youtu.be/ZMBp84joHQY>

<https://youtu.be/rVWrmN1FSkk>

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

Стрибки з місця мають прикладне значення, сприяють розвитку швидкісно-силових якостей, а також застосовуються при оволодінні угрупованню в польоті і навчанню приземленню в стрибках у довжину.

Техніка стрибка в довжину з місця (мал. 1). Стрибок виконується з вихідного положення вузька стійка ноги нарізно (ступні ніг паралельно, на ширині однієї ступні) руки вперед-нагору; вправа починається з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз-уперед-нагору сполучається зі швидким підсіданням, що переходить у розгинання.



Рис. 1. Техніка стрибка з місця





*НАГАДУЮ!*

*Домашнє завдання на вибір:*

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

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

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

*Електрона пошта: olgapanina151@gmail.com*