

29.03.22

Група № 32

Урок № 71

Тема уроку: «Пауерліфтинг. Присідання зі штангою»

Мета уроку: розвиток та удосконалення загальної фізичної підготовки, розвиток фізичних якостей.

Матеріал уроку:

Техніка виконання:

1. Штанга повинна бути міцно зафіксована на стійках в силовій рамі. Візьміться за неї руками, зігніть коліна і почніть підсаджуватися під гриф, який повинен лежати на ваших трапеціях.

2. Стопи розташуйте під грифом, лопатки зведіть, а лікті притисніть до корпусу.

3. Чітко зафіксуйте штангу, тримайте спину рівною, дивіться трохи в стелю.

4. За допомогою сили ніг потрібно зняти штангу зі стійок, а власну вагу розмістіть на стопах.

5. Здійсніть кілька кроків від стійки назад, ноги повинні бути на рівні плечей, а носки дивляться в сторони.

6. Почніть сідати, тримаючи корпус рівно, коліна знаходяться на рівні з носками, спина пряма, поперек нерухомий.

7. У нижній точці біцепс стегна повинен торкнутися литок, потім напружуючи мускулатуру ніг зробіть потужний ривок вгору. Тут також потрібно знаходитися в вертикальному положенні і не допускати завалу вперед.

8. Випрямивши коліна, поверніть штангу на місце.

В даному русі ви можете присідати сuto до паралелі, це трохи більш безпечний варіант виконання. Якщо вам важко тримати спину рівною, значить ваш поперек недостатньо сильний, тому потрібно зайнятися його зміцненням.

Питання для контролю:

1. Яка техніка виконання вправи?
2. Чи виконували ви колись дану вправу?

Зворотній зв'язок-otradniy2708@gmail.com

Гаврилко І.В.

29.03.22

Група № 32

Урок № 72

Тема уроку: «Баскетбол. Навчання прийомам техніки захисту»

Мета уроку: розвиток та удосконалення загальної фізичної підготовки, розвиток фізичних якостей.

Матеріал уроку:

Навчання техніці прийомів протидії проходить в порядку, залежному від прийомів нападу, що вивчаються: як тільки закінчується вивчення відповідного прийому нападу, так і вивчається протидія. Однією з найважливіших сторін навчання є необхідність одночасного виховання навиків спостереження і оцінки дій суперника, економного і своєчасного застосування прийому.

Вибивання. Спочатку вивчається вибивання у гравця, який стоїть з м'ячем в руках, потім у того, що опанував м'ячем в стрибку і, нарешті, у гравця, ведучого м'яч.

1. Побудова парами лицем один до одного. Один гравець тримає м'яч, завдання іншого вибити м'яч з рук указаним способом.

2. Так само, але той, хто володіє м'ячем, переміщає і вкриває його. Необхідно визначити потрібний момент для вибивання і вибити м'яч.

3. Так само, але м'яч вибивається у гравця, який виконує повороти.

4. Побудова парами. Один виконує передачу в стіну і ловить м'яч в стрибку.

Завдання другого вибити м'яч з рук гравця після стрибка і піймати у момент приземлення. У всіх вправах необхідно строго стежити за тим, щоб захисник був правильно орієнтований по відношенню до щита і гравця, з яким веде боротьбу.

Прийом виконують так, щоб помилки, які дозволяють активізувати дії нападаючого, були виключені.

Вибивання при веденні м'яча рекомендують проводити в таких вправах:

1. Побудова парами. Один веде м'яч, інший, слідуючи за ним, вибирає відповідний момент і вибиває м'яч убік.
2. Так само, тільки захисник знаходиться в положенні лицем до нападаючого і відступає перед ним спиною вперед.
3. Так само, але вибивання виконується після того, як нападаючий обходить захисника.

У такому ж порядку підбирають вправи для навчання відбиттю м'яча.

Накриття. Для правильного накриття необхідно навчити гравця правильному і своєчасному стрибку. Цьому можуть сприяти такі вправи:

1. Побудова парами. Один імітує кидок, виконуючи рухи так, щоб м'яч тільки злегка відділявся від рук. Завдання другого - уловити момент готовності м'яча відокремитися від кисті і накрити його.
2. Теж саме, але накриття виконується при спокійному кидку.
3. Теж саме, але кидок виконується після відволікаючих дій.

Виривання. Для оволодіння цим прийомом необхідно виховати навики зближення з супротивником, захоплення м'яча і самого виривання. Це можна зробити за допомогою наступних вправ:

1. Побудова парами лицем один до одного. Один володіє м'ячем. Другий повинен підійти, захопити м'яч і вирвати вказаним способом.
2. Побудова така ж. Перший виконує повороти з м'ячем. Інший обирає момент, зближується, захоплює і вириває м'яч.

3. Перший кидає м'яч в стіну (або щит), ловить його в стрибку і, приземляючись, виконує повороти. Другий обирає момент для захоплення і виривання.

Перехоплення. Цей прийом вимагає гарних навиків в прийманні м'яча в стрибку або з виходом вперед і в сторони. Важливим при навчанні є навик спостереження за діями суперника і уміння визначити момент дії. Спочатку вивчають перехоплення у гравця, який виконує передачу з місця, потім при веденні і при передачах в русі. Своєчасність виходу можна вивчати в таких вправах:

1. Побудова трійками. Двоє передають м'яч один одному, а третій, виконуючи роль захисника по відношенню до одного з них, визначає момент для виходу і перехоплює м'яч, направлений підопічному. Тут важливо стежити за тим, щоб прагнення вийти на перехоплення не приводило до втрати правильної позиції в опіці гравця. Після вправ перехопленням передач, направлених до підопічного, ускладнити прийом можна перехопленням передачі, направленої від підопічного до його партнера. Потім виконуються перехоплення з виходом вперед.

2. Перехоплення при веденні. Один веде м'яч від торцевої до торцевої лінії. Інший слідує за ним, вибирає момент і перехоплює ведення (переймає м'яч).

Оволодіння м'ячем, що відскочив від щита або корзини. Для вивчення цього прийому необхідно, щоб гравці уміли володіти м'ячем і навиками приймання в стрибку. При вивченні прийому треба перш за все зосередити увагу на виборі позиції, своєчасному стрибку, володінні тілом в безопорному положенні, приземленні і приховуванні м'яча тілом. Оскільки оволодіння м'ячем проходить в тісному єдиноборстві з суперником, одночасно слід навчати гравця створенню умов для успішної боротьби. Тому перші вправи направлені на виховання навиків перешкодження шляху суперника до щита. Це особливо важливо ще і тому, що, як

правило, після кидка гравець відразу прямує до щита, не намагаючись перешкодити виконати те ж саме супернику. Застосовують наступні вправи:

1. Тренуються в парах - нападаючий і захисник. Нападаючий кидає м'яч в кошик і після його відскоку від щита прагне знову опанувати ним. Захисник стежить за його рухами і як тільки нападники починають рух в один бік з тим, щоб обійти захисника, останній швидко повертається на нозі, однокінцем за напрямом руху нападаючого, і перегороджує йому шлях спиною.
2. Те саме, але після того, як гравець перегородив шлях, він починає рух до щита для оволодіння м'ячем, що відскочив від нього.
3. Побудова по три особи. Один виконує кидки з середньої дистанції, а двоє інших вступають в боротьбу за відскік.

Питання для контролю:

1. Які вправи допомагають у владінні технікою перехоплення м'яча?
2. Як можна навчитися правильному «накриттю м'яча»?
3. В яких вправах вивчають своєчасність виходу на м'яч?