

ТЕМА: СИЛОВІ ВПРАВИ З ВАГОЮ ВЛАСНОГО ТІЛА ТА ОБТЯЖЕННЯМИ –
ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ З ГИРЯМИ ВАГОЮ 8 – 16 кг.

УРОК № 30

МЕТА:

- Ознайомити з правильністю виконання вправи на брусах та перекладині;
- Вивчити техніку виконання згинання та розгинання рук в упорі та на брусах, підтягування на перекладині;
- Вивчити техніку ривка гирь 8 -16 кг;
- Виховувати старанність під час виконання вправ на силу, спритність та витривалість, впевненість у своїх силах.

ОБЛАДНАННЯ ТА МАТЕРІАЛИ: гімнастичні мати, обладнане гімнастичне містечко, гумові килимки, гирі 8 – 16 кг, .

ФОРМА ПРОВЕДЕННЯ: практичне заняття.

МЕТОДИ ПРОВЕДЕННЯ: розповідь, бесіда, показ, тренування.

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: спортивний зал.

ТИП УРОКУ: комбінований.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ:

- 1.Організаційний момент - 2 хв.
- 2.Тренування особового складу – 2 хв.
- 3.Актуалізація опорних знань і умінь студентів - 3 хв.
- 4.Вивчення нового матеріалу – 32 хв.
 - а) заходи безпеки на занятті;
 - б) вправи на брусах та перекладині;
 - в) ривок гирі 8 – 16кг.
- 5.Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів – 2 хв.
- 6.Підсумок заняття – 2 хв.
- 7.Домашнє завдання – 2 хв.

I.Хід заняття

Організаційний момент:

Шикування групи в одну (дві) шеренги черговим групи, перевірка за списком та зовнішнього стану студентів, віддача рапорту викладачу, привітання викладача.

II. Тренування особового складу:

Виконання загально-розвиваючих вправ, принципи самострахування.

III. Актуалізація опорних знань і умінь студентів:

1. Опитування особового складу.

2. Фронтальна бесіда з елементами розповіді.

- Завдання прикладної фізичної підготовки.
- Правила безпеки під час виконання прийомів самозахисту.
- Оголошення теми та навчально-виховної мети заняття.

IV. Вивчення нового матеріалу:

1. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах.

Упор на брусах: опускаючись донизу, зігнути руки до кінця (плечі нижче за лікті); розігнути руки до повного випрямлення. Технічні вимоги: фіксувати 1 – 2 сек. Страхування : стоячи збоку, підтримати тіло виконавця при падінні назад.

2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Тримати рівним тулуб, таз (не випинати його вгору), підтягнути живіт зі спиною, щоб не провисали; прийняти положення – упор лежачи, руки прямі на ширині плечей, кисті вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп упираються на поверхню; виконувати опускання корпусу та повертати його у вихідне положення силою рук (достатньо відстані 3 – 5 см від підлоги до грудей).

3. Підтягування на перекладині.

З вису на прямих руках, хватом зверху (руки паралельно), ноги прямі, носки витягнуті, підтягнутися, згинаючи руки до кінця, підборіддя тримати вище за перекладину. Технічні вимоги : виконувати вправу з нерухомого вису, без ривків і махових рухів ногами. Підготовчі вправи: підтягування з підтримкою за гомілку і стегно.

4. Ривок гирь 8 -16 кг. Стартове положення – спина повинна бути прямою, ноги на ширині плечей, тулуб нахилиєм під кутом приблизно 60 – 65 ° по відношенню до зігнутих в колінах ніг. Таке розміщення ланцюгів тіла сприяє створенню найбільшої швидкості підриву і ефективному виходу гирі вгору.

Під час виконання ривка нетреба відпускати гирю особливо далеко від себе, тому що це збільшує амплітуду руху снаряда, порушує структуру вправи і значно знижує працездатність.

Після підриву рука починає згинатись в ліктьовому суглобі і потім випрямляється на зустріч зупинившись в «мертвій точці» гирі. Відбувається фіксація – нерухоме положення системи «спортсмен – снаряд», яке свідчить про завершення вправи.

При виконанні ривка початківці не можуть відразу засвоїти підхват гирі рукою в «мертвій точці» і після піднімання вверх вона вагою «ударяє» по передпліччю. Вивченню цього технічного прийому потрібно приділити як можна більше уваги, щоб перехід від польоту снаряда до фіксації здійснювався плавно і безболісно.

Після виконання ривка однією рукою спортсмен перехватує гирю другою рукою і знову робить замах для продовження вправи.

Узагальнення, систематизація і контроль знань та вмінь учнів.

Нагадування теми, навчально-виховної мети та ступенів її досягнення.

Підбиття підсумків уроку:

1. Зробити загальну оцінку класу
2. Відмітити кращих учнів на занятті.

Домашнє завдання: Вивчити прийоми самострахування. Підручник «Захист Вітчизни» 10 кл. с. 166 - 168.