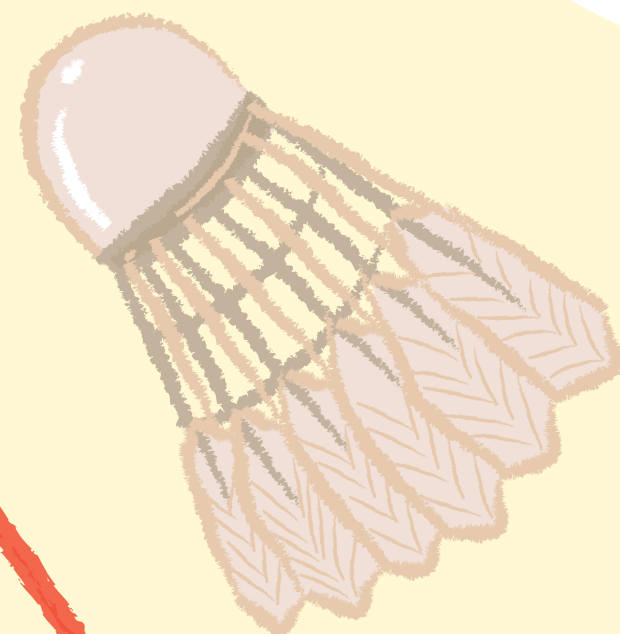
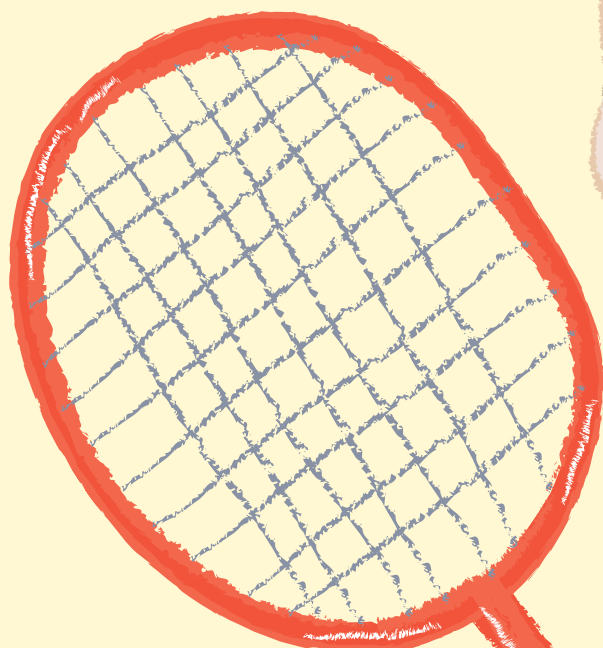
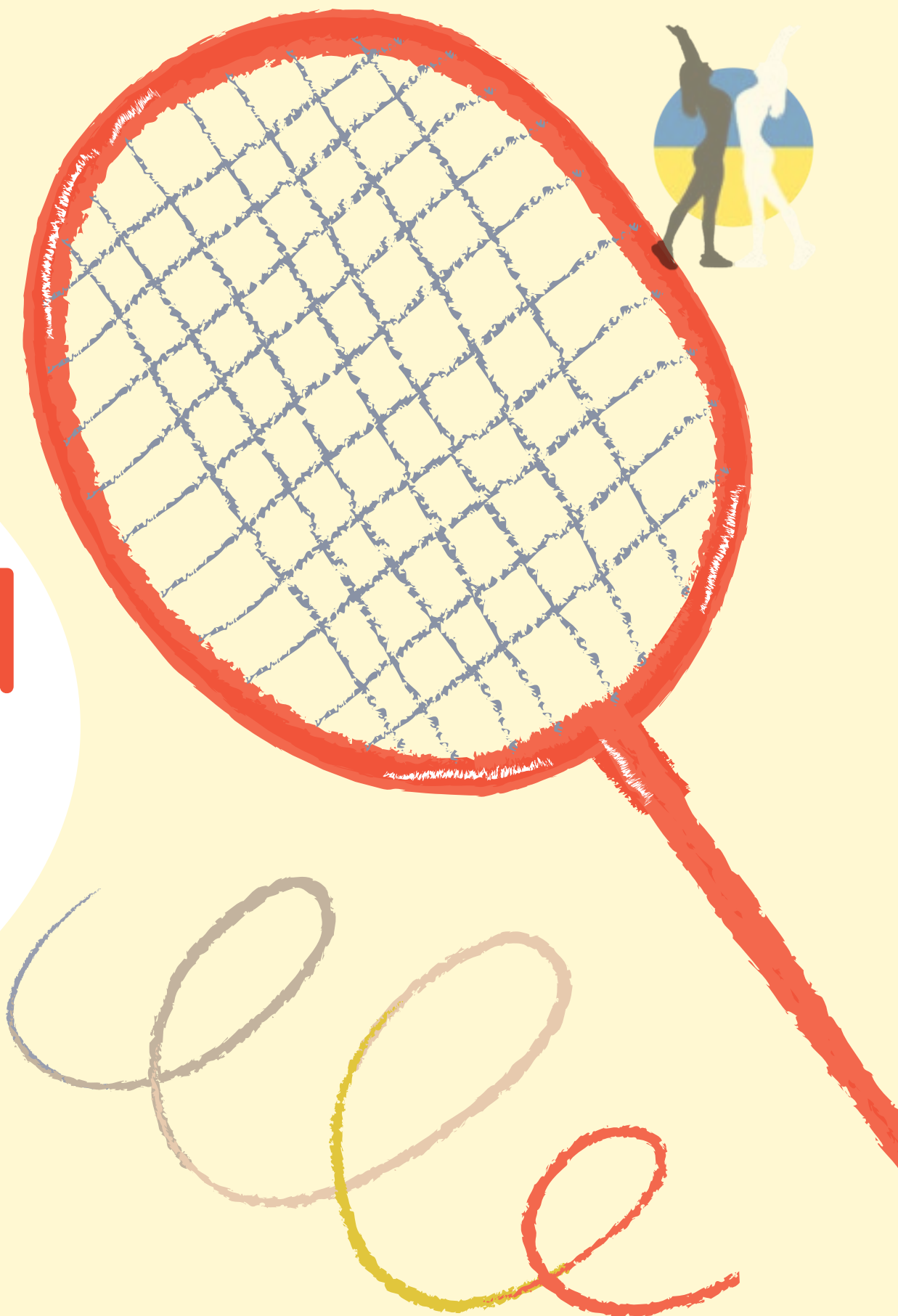
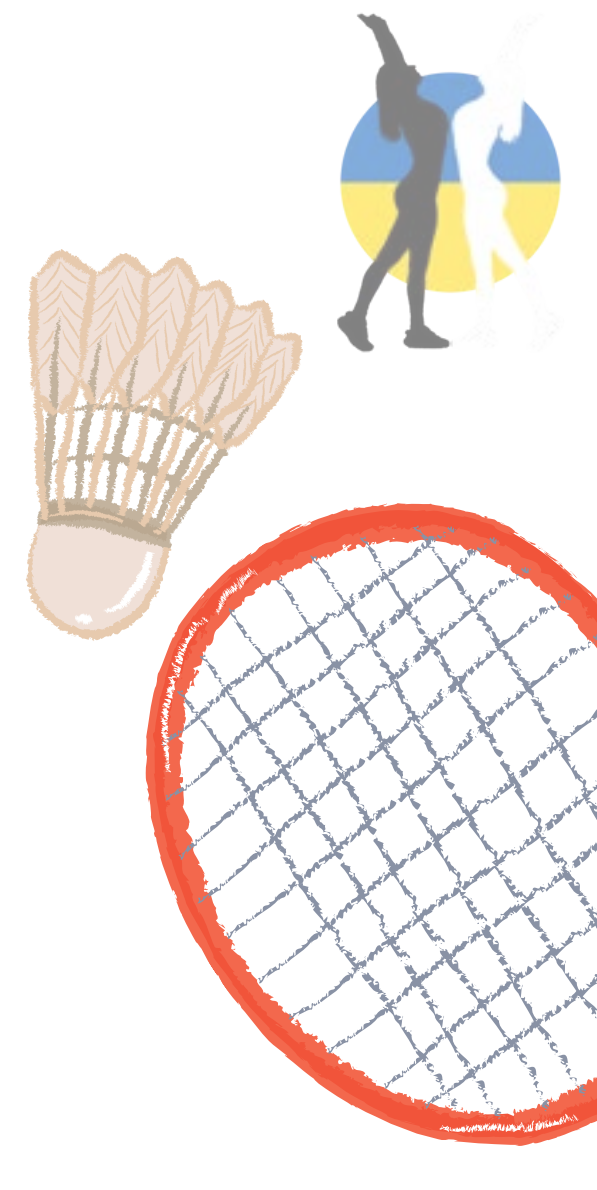
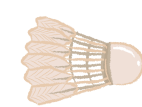


Заняття №5



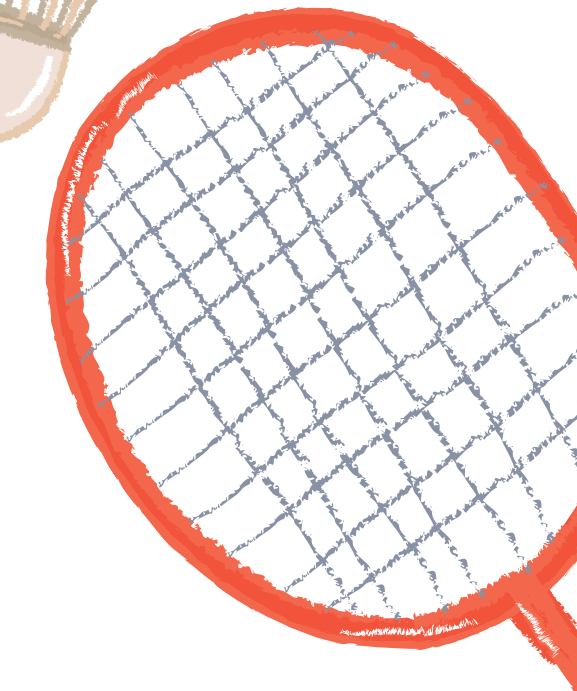


Тема



Колове тренування №1



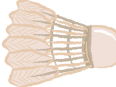
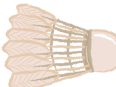
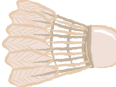


Мета

Розвинути фізичні якості та
відпрацювати контроль волану.



Завдання

-  розвинути реакцію на зміну напрямку, точність та швидкість реакції;
-  розвинути фізичні якості за допомогою колового тренування;
-  повторити вправи на контроль волану.



Обладнання та інвентар



волаан



ракетка



каримат



лава або стільчик



вихід в інтернет



ноутбук/
комп'ютер/
телефон



м'яч або іграшка, яку
можна підкидати

партнер для гри



скакалка



пляшка питрої
води води 0.5 л



Найбільш тривалий час зустрічі, в бадмінтоні до 1,5 години, при цьому волан тримався в грі 45 хвилин

Всього 6 завдань



1-2 завдання - розглянемо, що таке колове тренування, техніку безпеки та перевіримо готовність до заняття вимірюючи частоту серцевих скорочень.



3-4 завдання - практична частина (загальнорозвивальні вправи та колове тренування)



5 завдання - відновлення дихання та вимірювання ЧСС

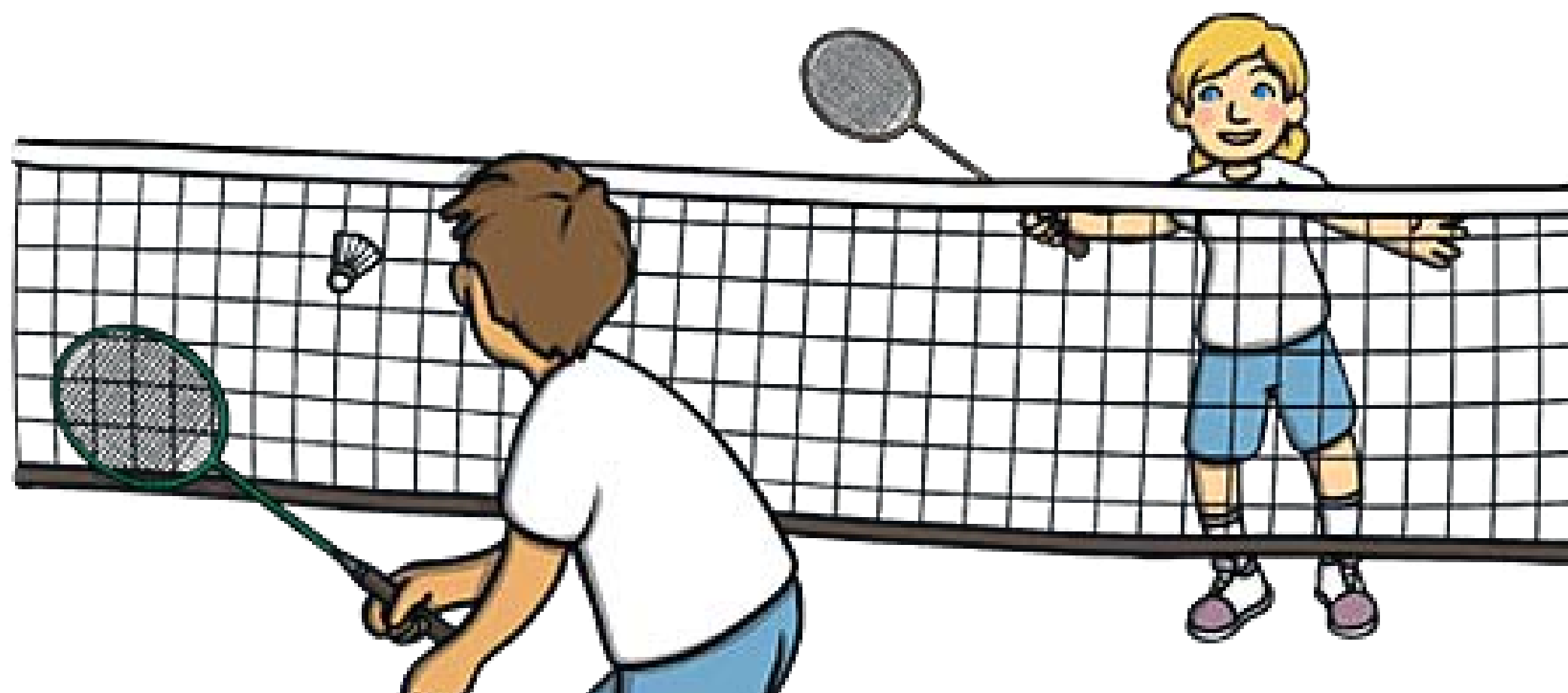
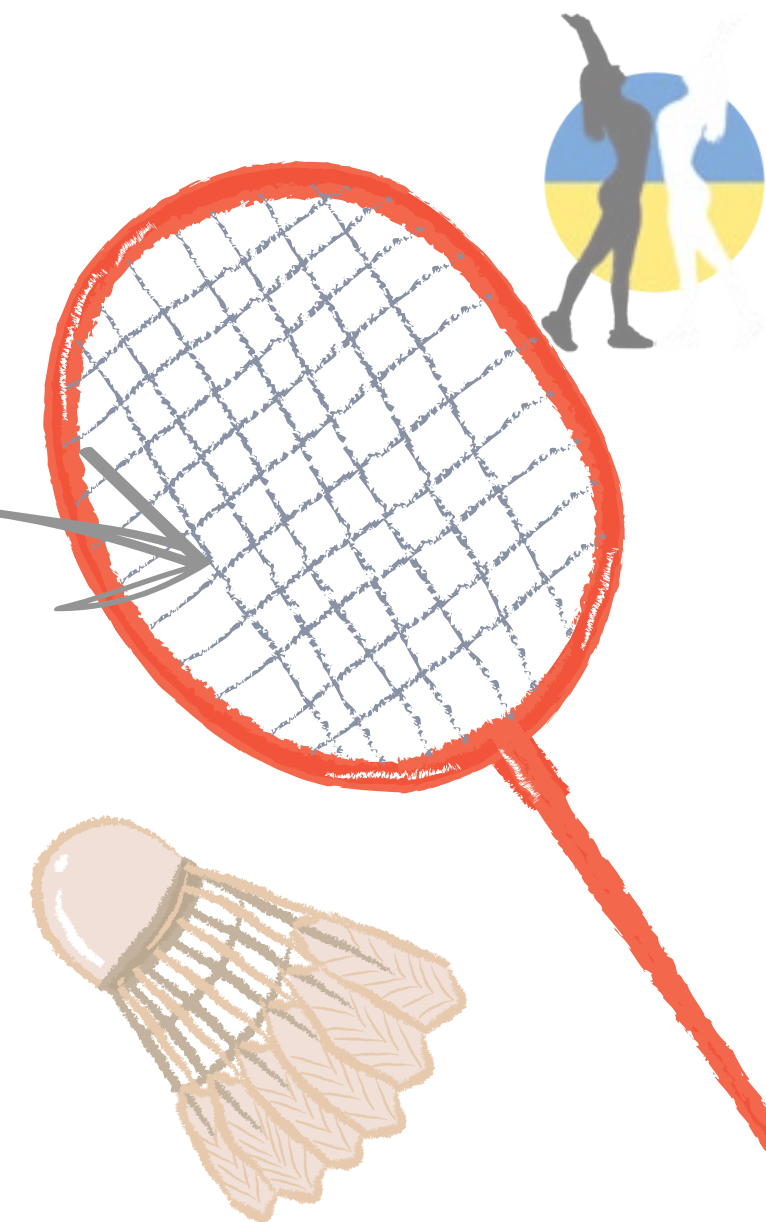


6 завдання - самостійна робота та самооцінювання.

Готові?



Бадмінтона струна сплетена у вигляді кіски з декількох тисяч мікрОВОЛОКОН.





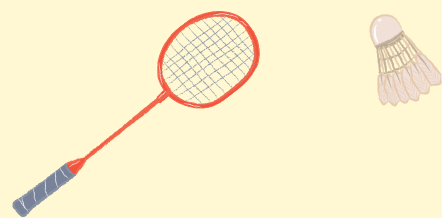
Завдання № 1



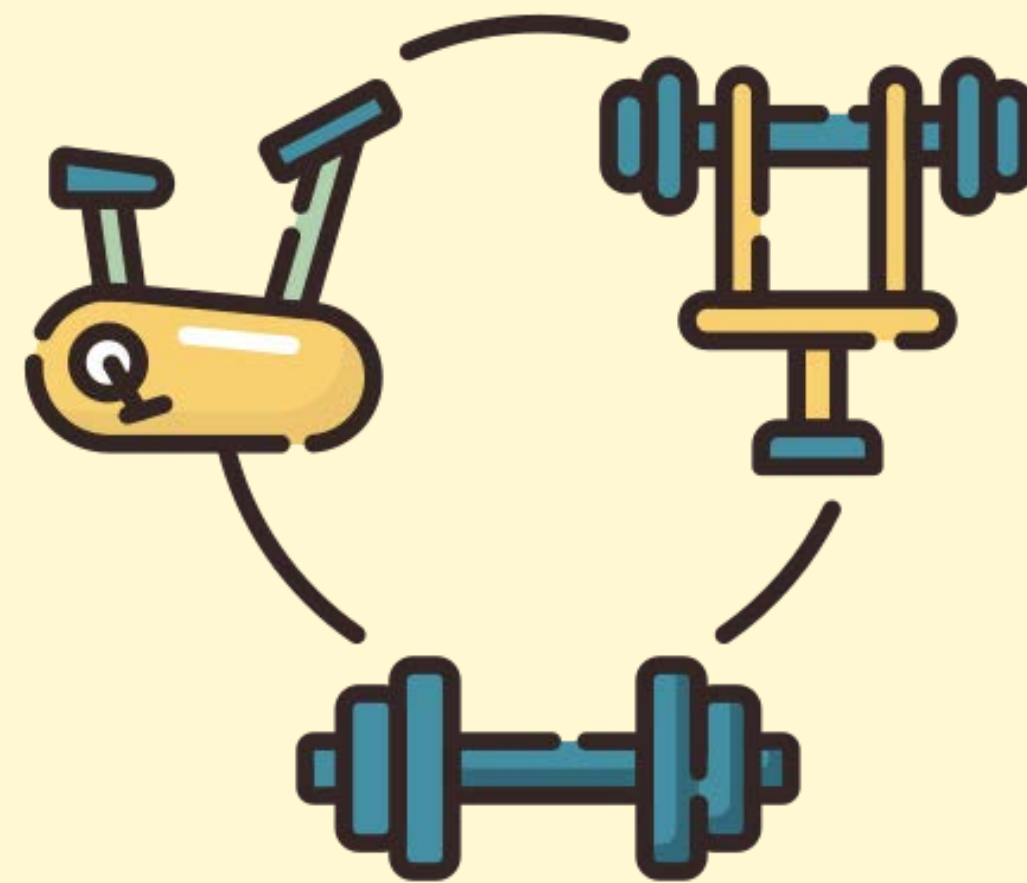
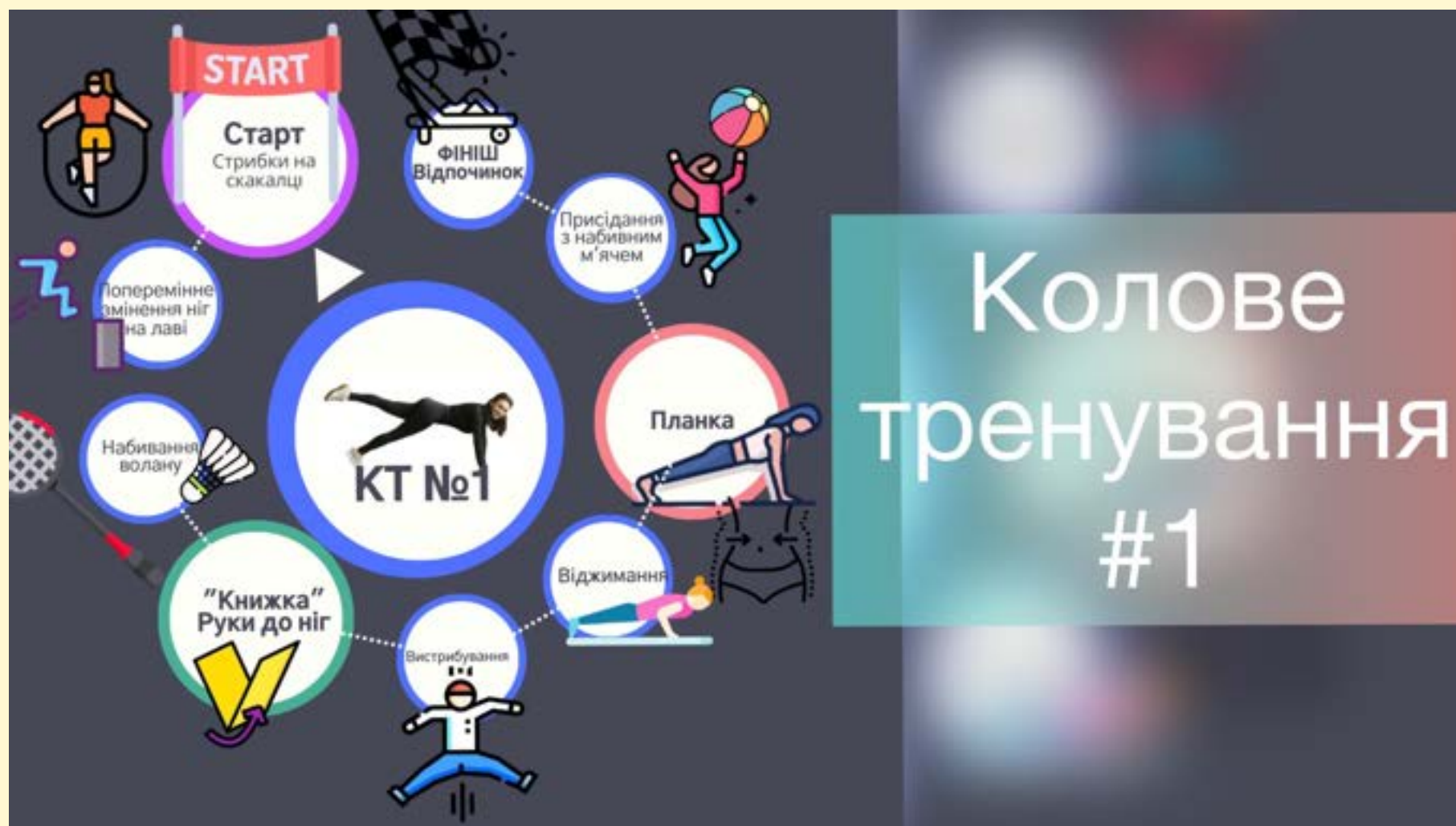
Сьогодні середина нашого курсу, 5 заняття і ми його відсвяткуємо
«Коловим тренуванням».

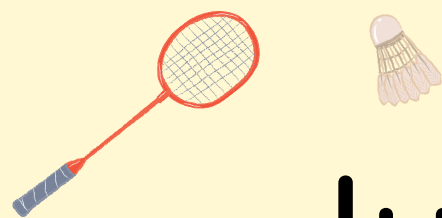
За його допомогою ми будемо розвивати: реакцію на зміну напрямку, точність та швидкість реакції; виконаємо кардіо-вправи, вправи на розвиток сили, вправи на розвиток рухових навичок та координації і звісно відпрацюємо набивання волану, так як найближчим часом нас вже буде чекати навчальний норматив.

Що таке колове тренування?



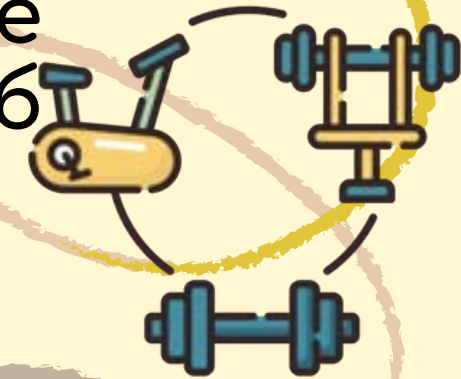
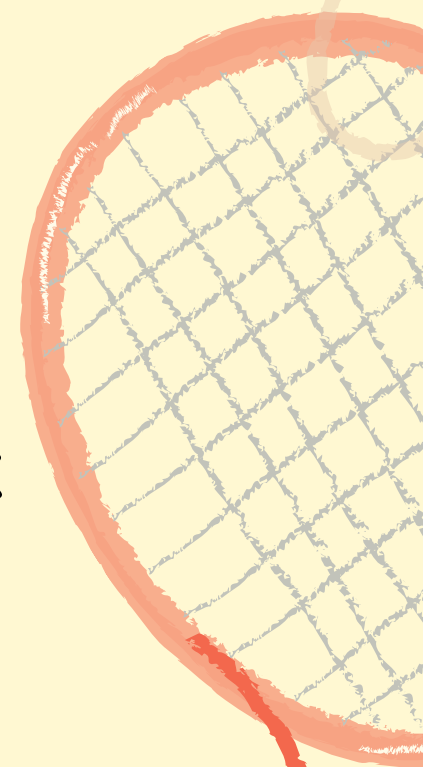
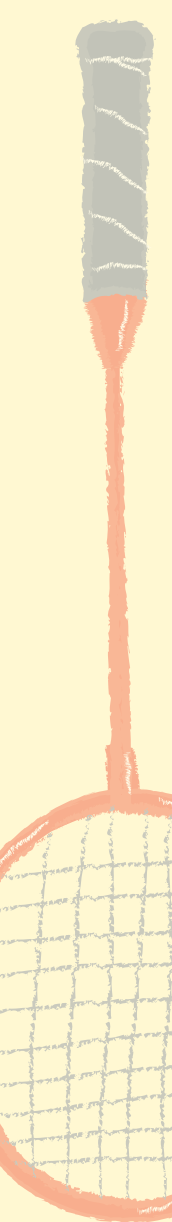
Колове тренування - це вид тренування, під час якого спортсмени виконують різноманітні фізичні вправи, що спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовки та витривалості.





Інструкція для виконання

-  Можна виконувати групою, або самотійно.
-  **Колове тренування** - це форма фізичної активності, яка вмикає в собі повторювальні рухи з використанням різноманітних предметів чи без них, які ми виконаємо на різних станціях.
-  Кожна станція, а їх **всього 9, триває 30 сек**, після чого ми переходимо на іншу станцію, виконуючи іншу вправу.
-  Коло вправ повторюється **3 рази з відпочинком в 30 сек.** між ними.
-  Це тренування можна виконувати як самотійно так і в команді (**до 9 людей**), розташовуючись на різних станціях.
-  **В описі під відео**, кожна вправа та коло розписано по часу, отже ви з легкістю можете перейти на ту станцію, де хотіли б розпочати.





Завдання № 2

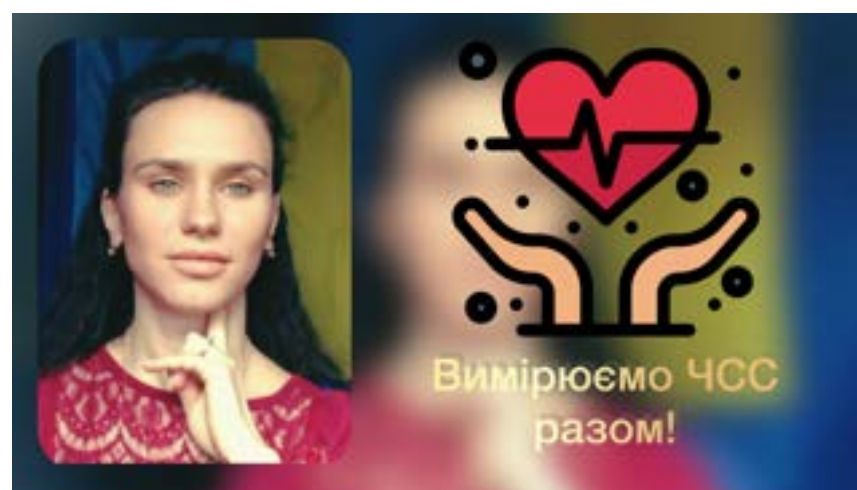


Для того, щоб розпочати розглянемо техніку безпеки під час занять з бадмінтону



<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>.

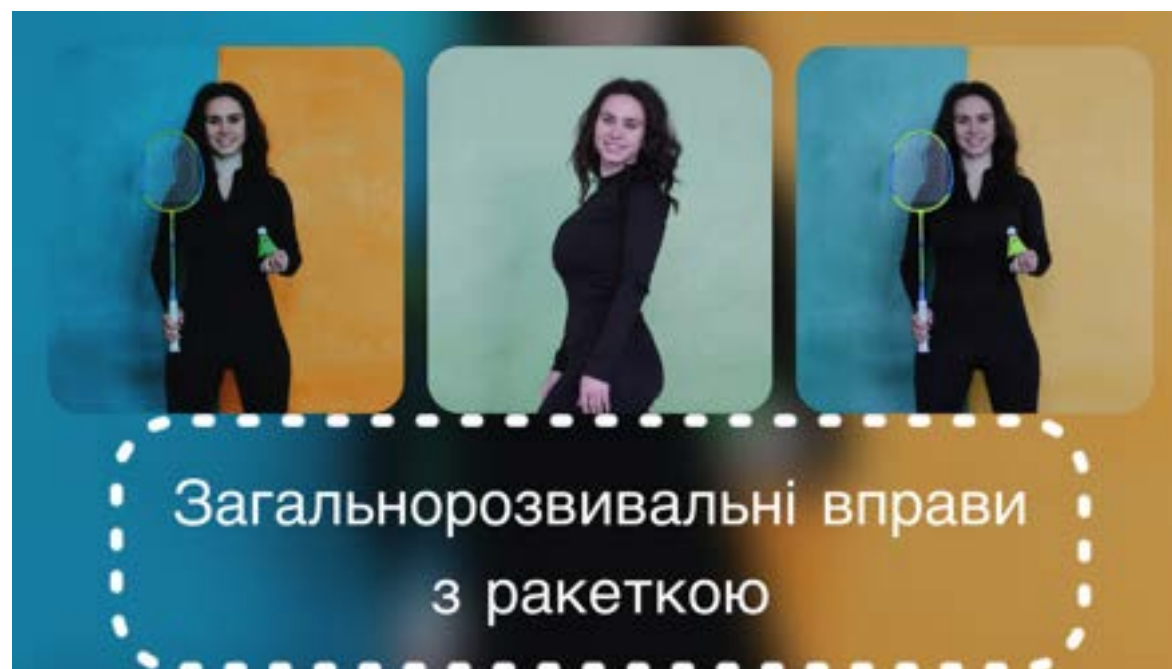
Додатково залишаю презентацію.



Вимірюємо ЧСС (якщо забув як:
https://youtu.be/tkdcRN_Kg00).

Вмикай відео <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0> і давай
рахувати разом.

Завдання № 3



Вмикай відео <https://youtu.be/AE-RFFgrBzk> і синхронно виконуй загальнорозвивальні вправи з ракеткою.

Пам'ятай важлива не швидкість виконання вправ, а якість!

Для самооцінювання:

1 бал - виконання не всіх вправ.
2 бали - виконання всіх вправ з необхідною амплітудою та дотриманням часу і кількості разів



Завдання № 4

Колове тренування з
елементами бадмінтону



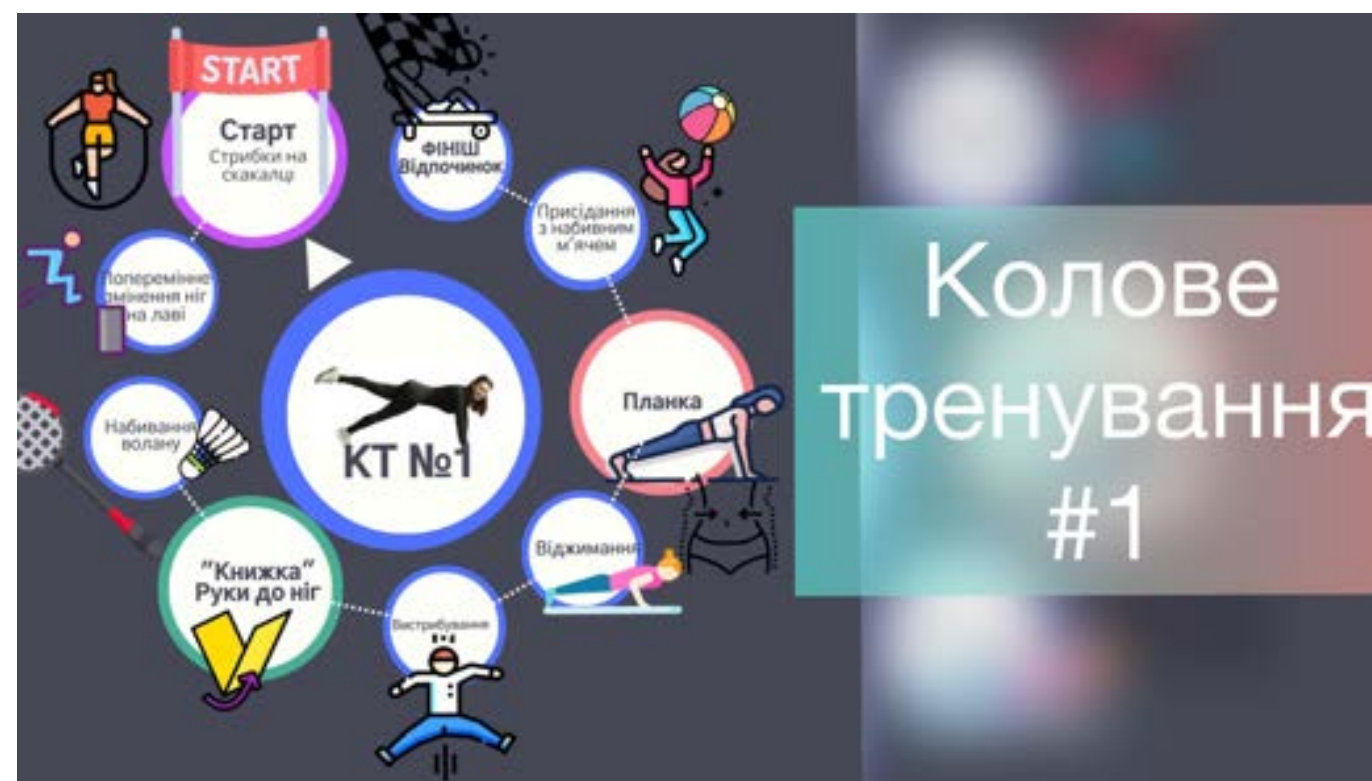
Вмикай і починаємо! https://youtu.be/XDOY_WUUCdU



Колове тренування з елементами бадмінтону



Станція № 1: Скакалка: Класичні стрибки на скакалці протягом 30 сек. Якщо збилися, то поправляйте скакалку і продовжуйте, поки не вийде час.



Станція № 2: Перемінне торкання ногою лави або стільця. Це вправа на розвиток м'язів стегна та сідниць, а також кардіоваскулярної витривалості. Для виконання цієї вправи вам знадобиться невисока лава або стілець.

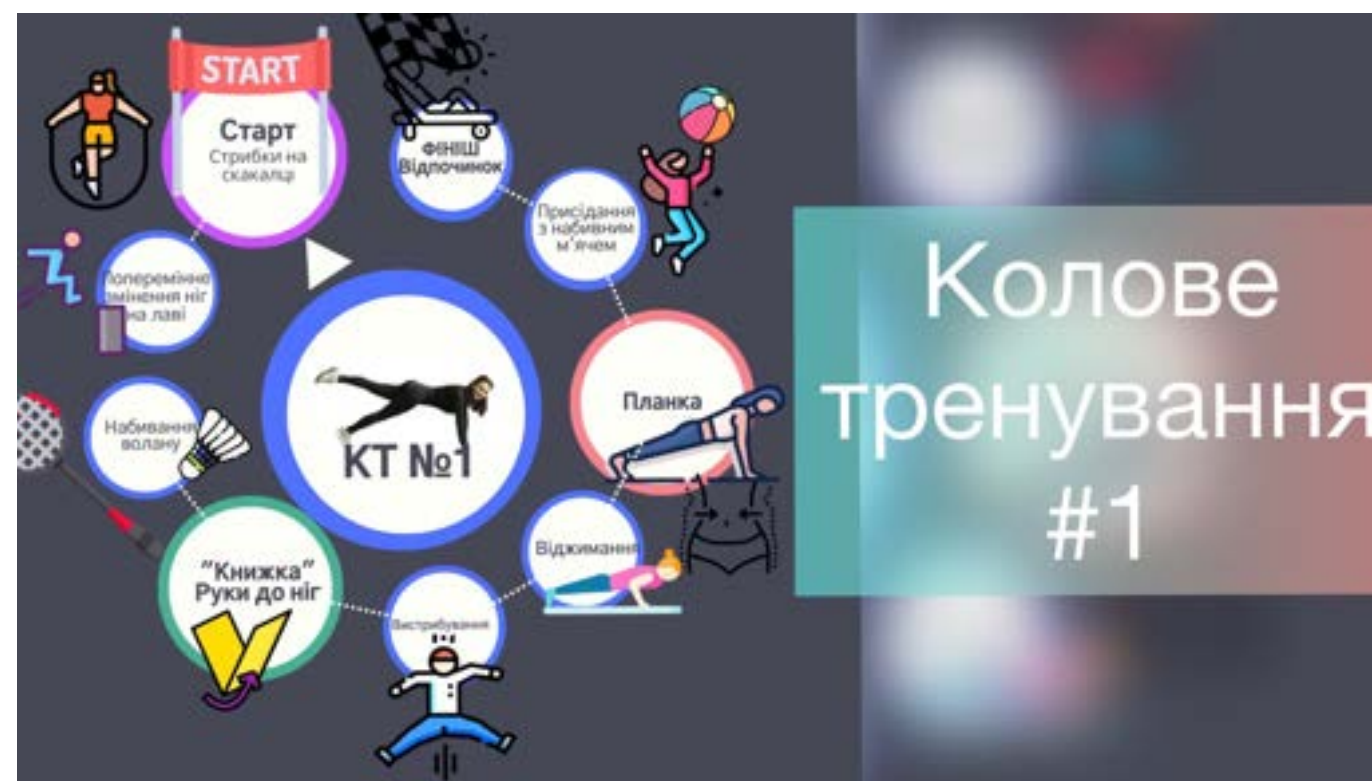
Щоб правильно виконати, станьте перед лавою/стілцем, підніміть праву ногу та поставте на лаву, потім опустіть на підлогу. Теж саме повторіть з лівою. І поступово збільшуйте темп.



Колове тренування з елементами бадмінтону



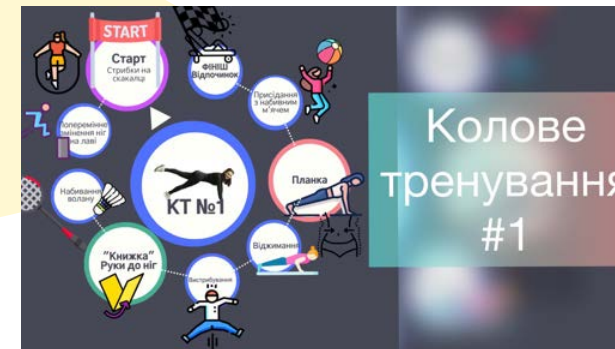
Станція №3: Набивання волану. Беремо ракетку і волан і вивченими способами набиваємо. Намагаючись не втратити волан.



Станція № 4: Вправа «Книжка». Це вправа для м'язів черевно-поясничної області, яка допомагає зміцнити прес і підвищити загальну міцність тіла. Важливо також звернути увагу на правильне дихання під час виконання вправи: вдихайте, коли піднімаєте ноги та тулуб, і видихайте, коли повертаєте їх на початкову позицію.



Колове тренування з елементами бадмінтону



Станція № 5: Вистрибування з повного присіду. Це ефективно вправа для розвитку сили та витривалості м'язів ніг. Вправа дозволяє вдосконалити координацію та ритміку рухів, що є важливими навичками для бадмінтоністів.

Під час виконання вистрибування з повного присіду, м'язи спини активно працюють для забезпечення стабільності тіла. Крім того, вправа допомагає покращити гнучкість спини, що є важливим для виконання різних рухів у грі.

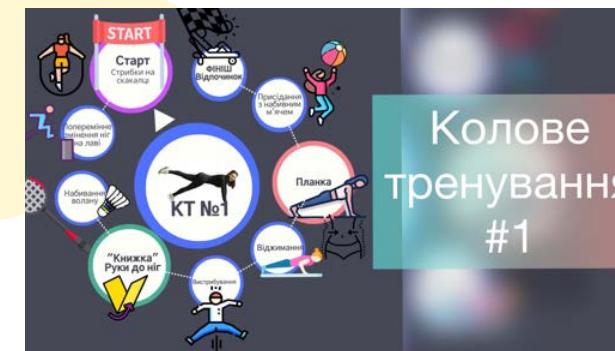
Також виконання вистрибування з повного присіду сприяє підвищенню кардіоваскулярної витривалості, оскільки серце й легені працюють інтенсивніше. Це може допомогти в збереженні енергії та збільшенні часу гри на корті.

Станція №6: Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Це вправа на розвиток м'язів рук, грудей та спини. Вправа виконується в упорі лежачи на руках та ногах, причому руки розташовуються на ширині плечей.

Щоб правильно виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи, візьміть позицію упору лежачи на руках та (хл. ногах, дів. на колінах), причому долоні повинні бути розташовані на ширині плечей, а пальці - зігнуті. Зігніть лікті та опустіть груди до рівня землі, дотримуючись рівня тіла від голови до стоп. Потім поверніться до початкового положення, розгинаючи лікті.



Колове тренування з елементами бадмінтону



Станція №7: Планка - це вправа, яка сприяє зміцненню м'язів кора тіла, зокрема прямої та поперекової м'язових груп. Вона може бути виконана у статичному вигляді, коли тримаєте позу на певний період часу, або в динамічному вигляді, коли по черзі піднімаєте та опускаєте тіло у позі планки.

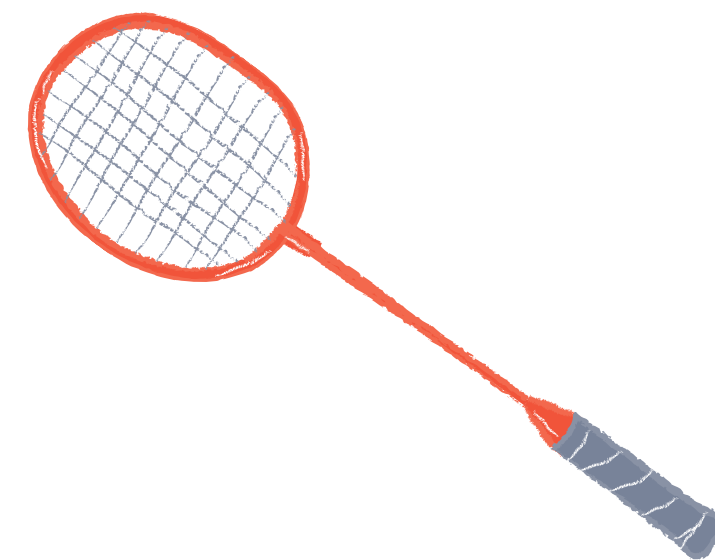
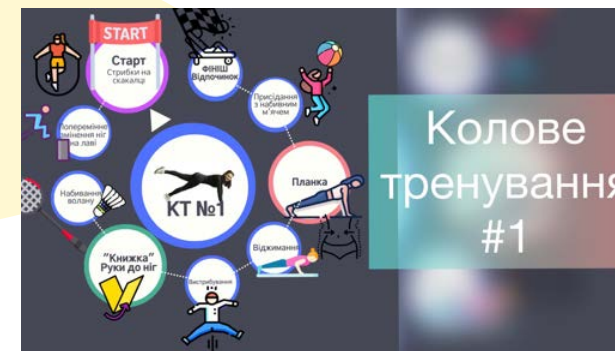
Щоб виконати планку, необхідно:

1. Прийміть позу на підлозі, лягаючи на живіт і ставши на передпліччя та на носки.
2. Поміркуйте про правильну форму тіла. Руки мають бути розташовані на ширині плечей, а лікті під кутом 90 градусів. Правильна форма тіла допоможе запобігти травмам та дискомфорту під час виконання вправи.
3. Стисніть м'язи живота та спини та підніміть тіло так, щоб воно утримувалося у прямій лінії від голови до п'ят.
4. Утримуйте позу на кілька секунд або виконуйте динамічні підйоми та опускання тіла, не дозволяючи йому провисати.

Пам'ятайте, що правильна техніка та відповідний рівень складності - ключ до успішного виконання планки та отримання максимальної користі для вашого тіла.



Колове тренування з елементами бадмінтону



Станція №8: Присідання з підкиданням набивного м'яча вгору.

Вихідне положення (В.П.) - Стійка ноги нарізно. Руки з м'ячем перед груддю.

1 – зігнути злегка ноги в колінах, руки з м'ячем перед груддю.

2 – розгинаючи ноги в колінах одночасно виштовхнути м'яч вгору, випрямляючи руки.

3 – ловіння м'яча, згинання ніг у колінах, руки перед груддю з м'ячем.

$$4 = 2$$

Станція №9: Відпочинок 30 сек. Лягти потягнутись.. розслаблення.

Для самооцінювання:

І ще 2 кола.

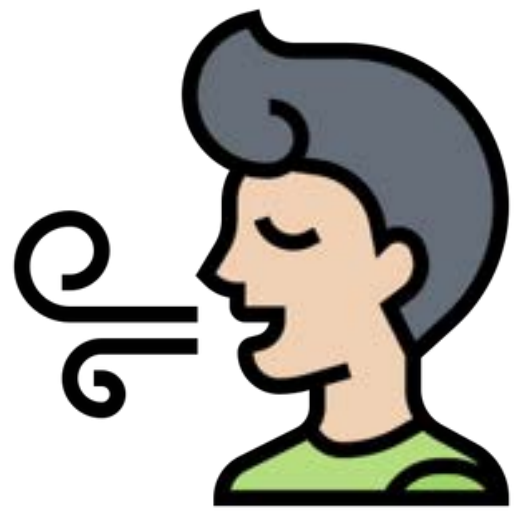
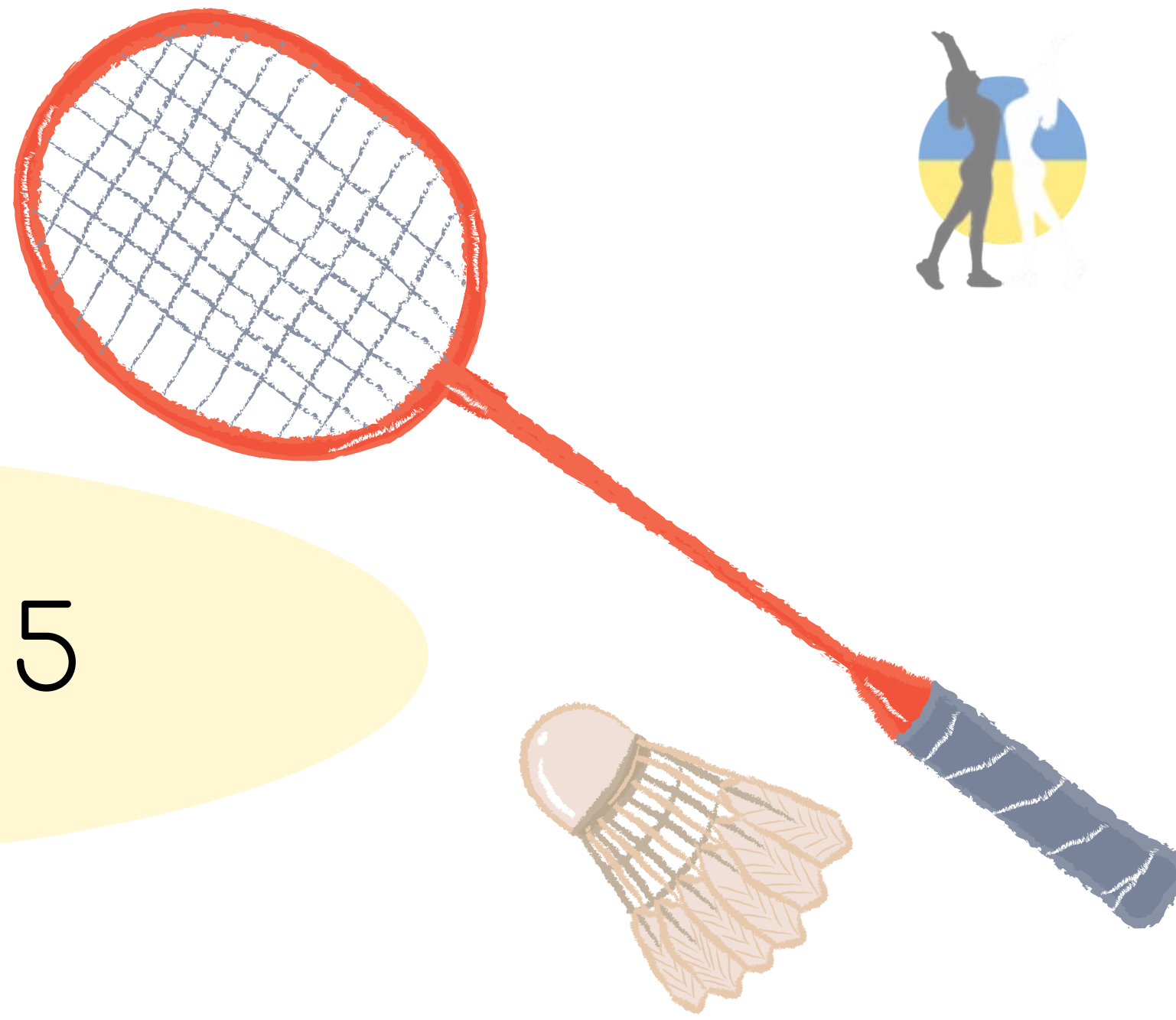
5 балів - виконали повноцінно лише 1 коло тренування.

8 балів - виконав (-ла) 2 кола тренування.

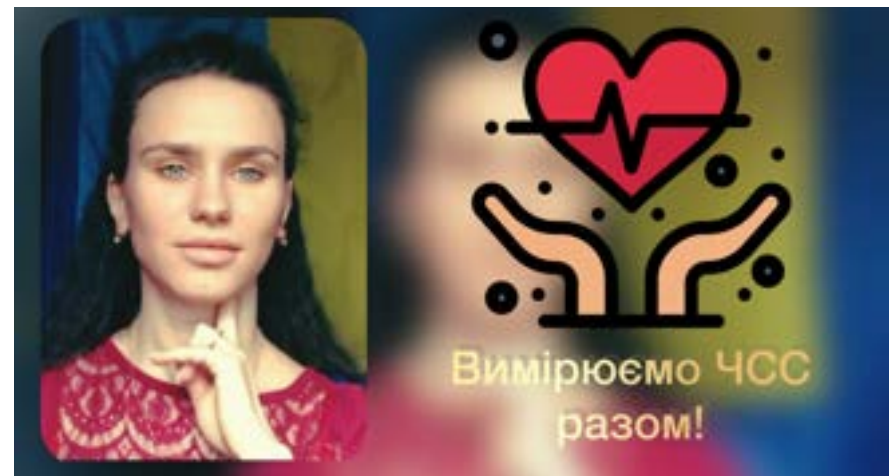
10 балів - виконав (-ла) 3 кола тренування з максимальним викладенням.



Завдання № 5



Ходьба у повільному темпі
протягом 1 хв 30 сек.
Відновлюючи дихання.



Вимірюємо ЧСС (якщо забув як:
https://youtu.be/tkdcRN_Kg00).
Вмикай відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>
і давай рахувати разом.

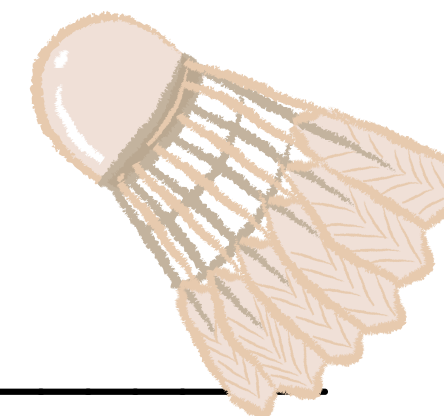
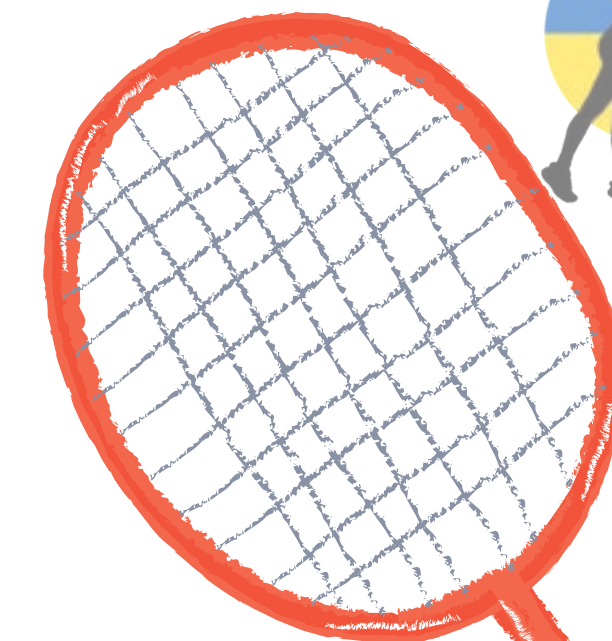
Самооцінювання

Завдання №6

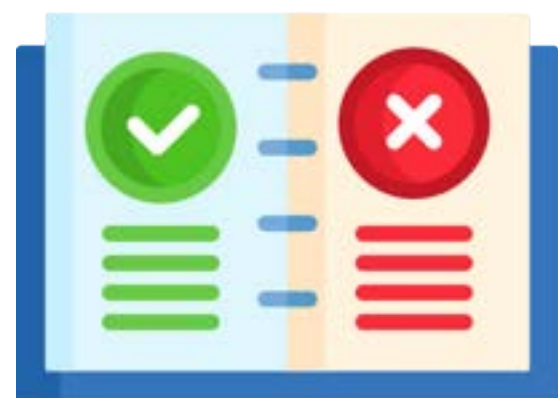




Дай коротку Віповідь:

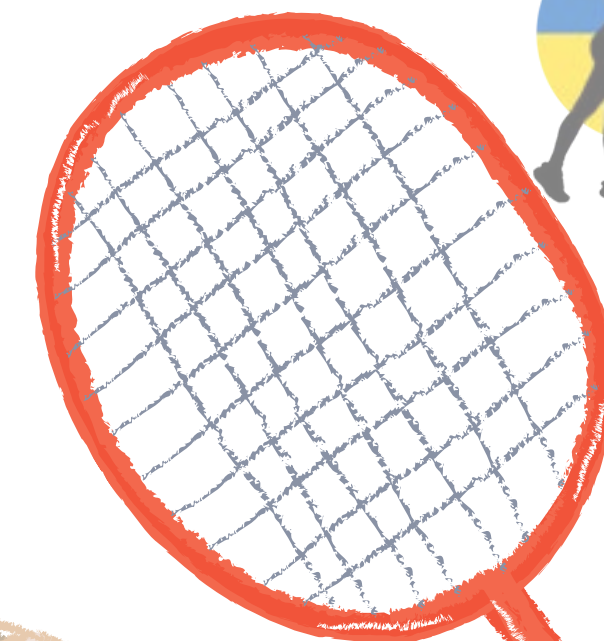
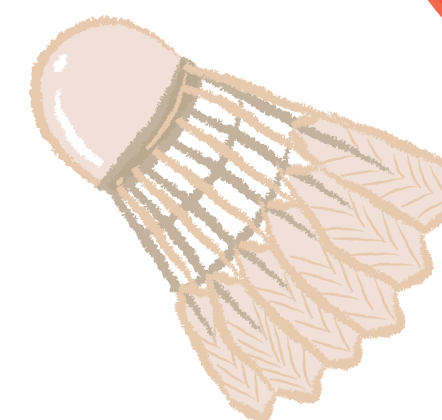


1) Що таке колове тренування?
Віповідь:_____





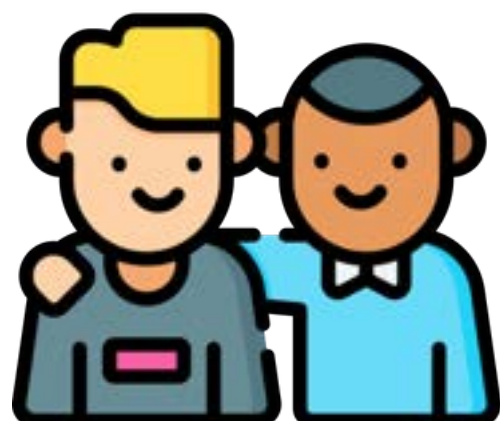
Даї Вігновідь:



2) Назви 2 правила техніки безпеки під час занять з бадмінтону.

1. _____

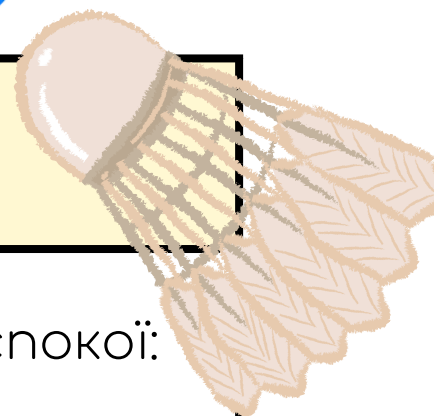
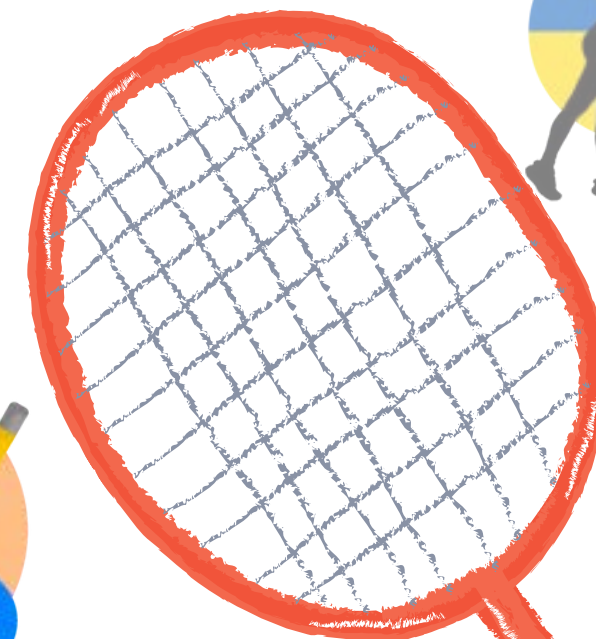
2. _____



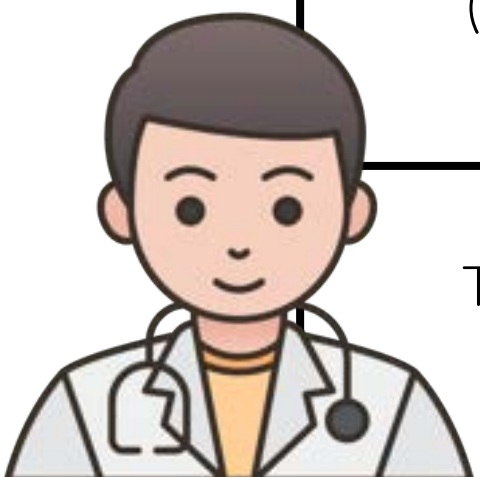


Вимірюємо ЧСС (пульс)

Заповни таблицю своїми вимірами



Умова	Твій результат	Норма
Твоє ЧСС на початку заняття (за 6 сек результат помнож на 10)		Початок заняття. Пульс у спокої: Віг 55 до 95 уд/хв
Твоє ЧСС під час фізичних навантажень (за 6 сек результат помнож на 10)		Середина заняття. Пульс після фізичних навантажень: Віг 140 уд/хв (через 10 хв відновлюється)
Твоє ЧСС в кінці заняття (за 6 сек результат помнож на 10)		Кінець заняття, після відновлення. Пульс у спокої: Віг 75 до 100 уд/хв





Дай відповідь:



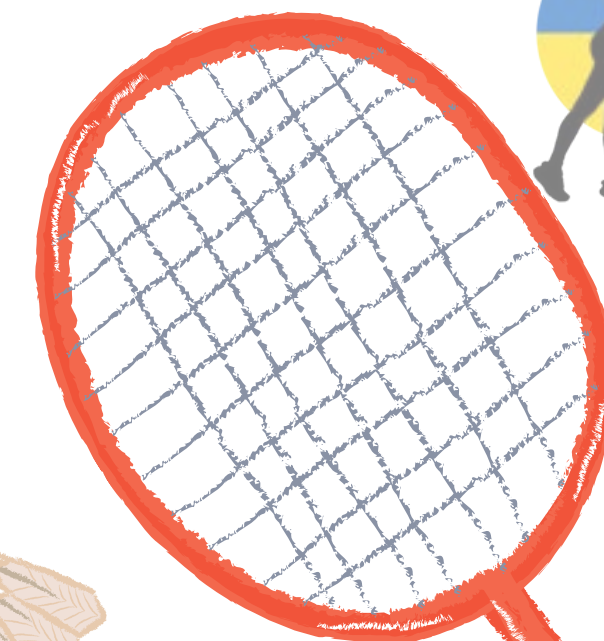
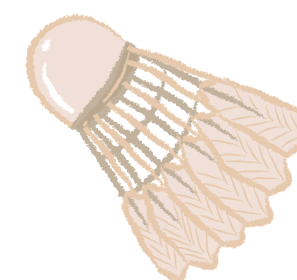
4) Як пройшло твоє тренування? Що ти відчував?

Відповідь:





Дай відповідь:

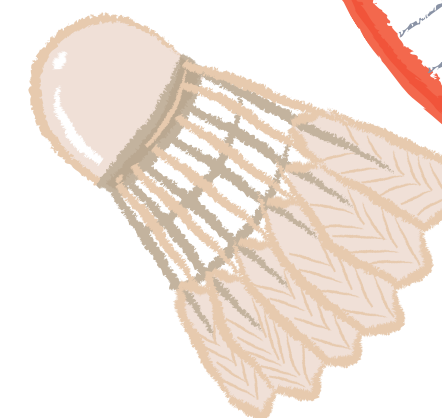
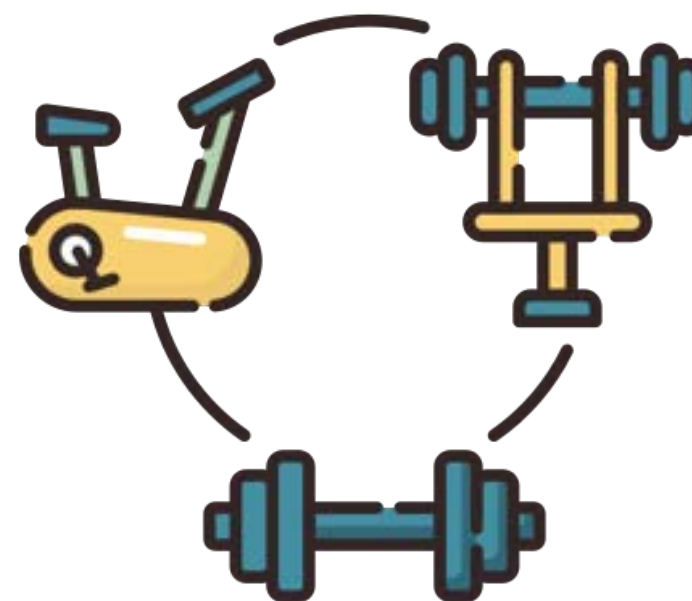


5) Як пройшло твоє заняття? Що ти відчував? Чи дізнався ти щось нове?

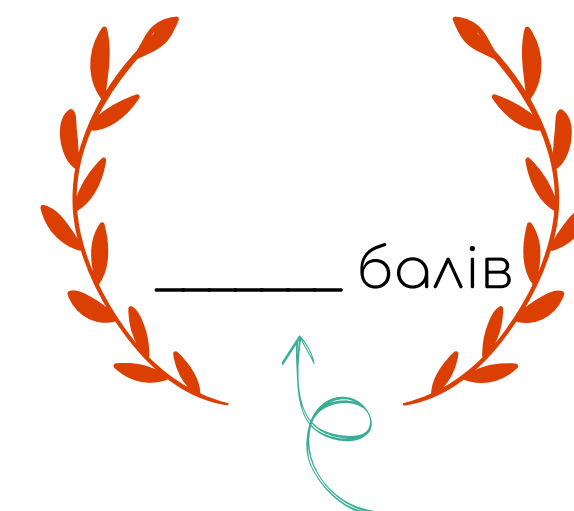
Відповідь: _____



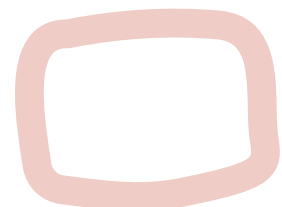
Оціни себе



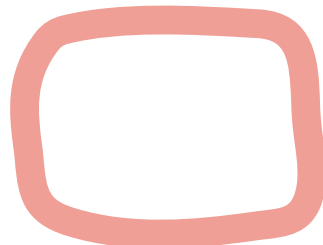
Загальна кількість
балів
заняття №5



Зберігай свій бал, для
підсумкового заняття



ЗРВ з ракеткою



Колове тренування



"Головне — бажання зайнятися
спортом, а спосіб завжди знайдеться!"

Цитата

Ми подолали половину курсу,
ти неймовірний!