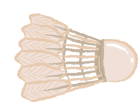
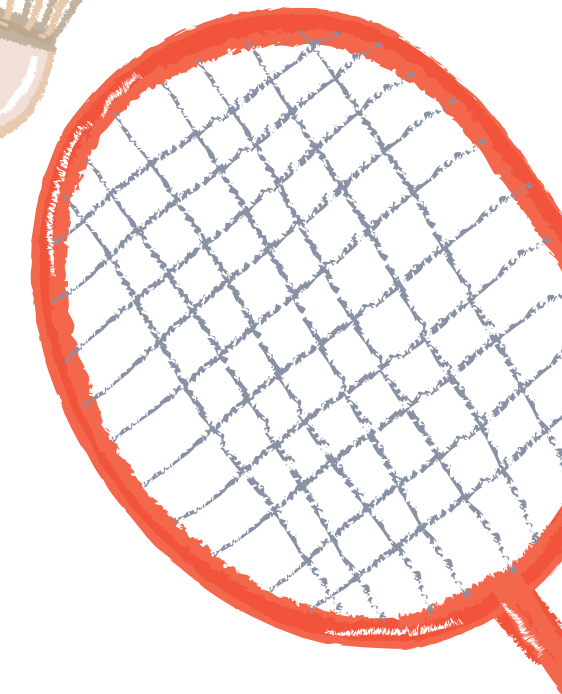


Заняття №8



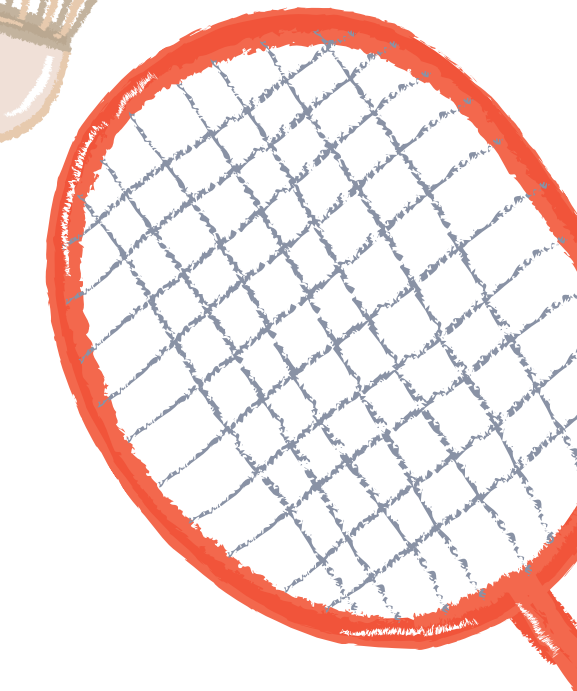


Тема



Колове тренування №2



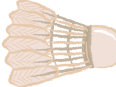
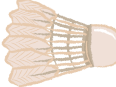
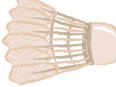


Мета

Розвинути фізичні якості та
вдосконалити вивчені техніко-
тактичні вправи.



Завдання

-  розвинути фізичні якості;
-  навчитись слідкувати за своїми досягненнями;
-  навчитись поважати суперника.



Обладнання та інвентар



ноутбук/
комп'ютер/
телефон



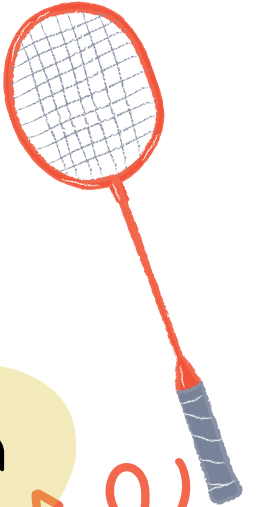
вихід в
інтернет



каримат



волаш



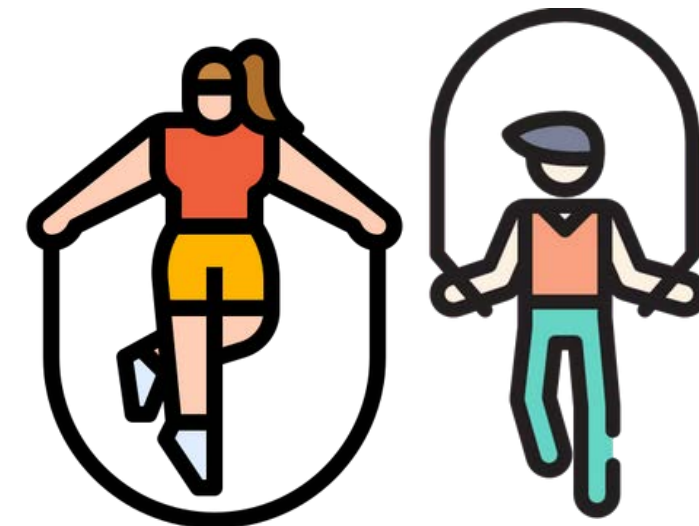
ракетка



пляшка питрої
води води 0.5 л

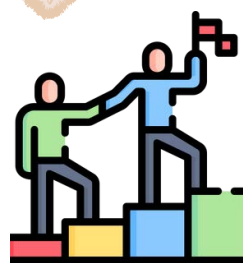


партнер для гри



скакалка

Всього 8 завдань



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



3,4,6 завдання - практична частина (загальнорозвивальні вправи, колове тренування та гра у бадмінтон)



5,7 завдання - відновлення дихання та вимірювання ЧСС



7 завдання - самотійна робота та самооцінювання.



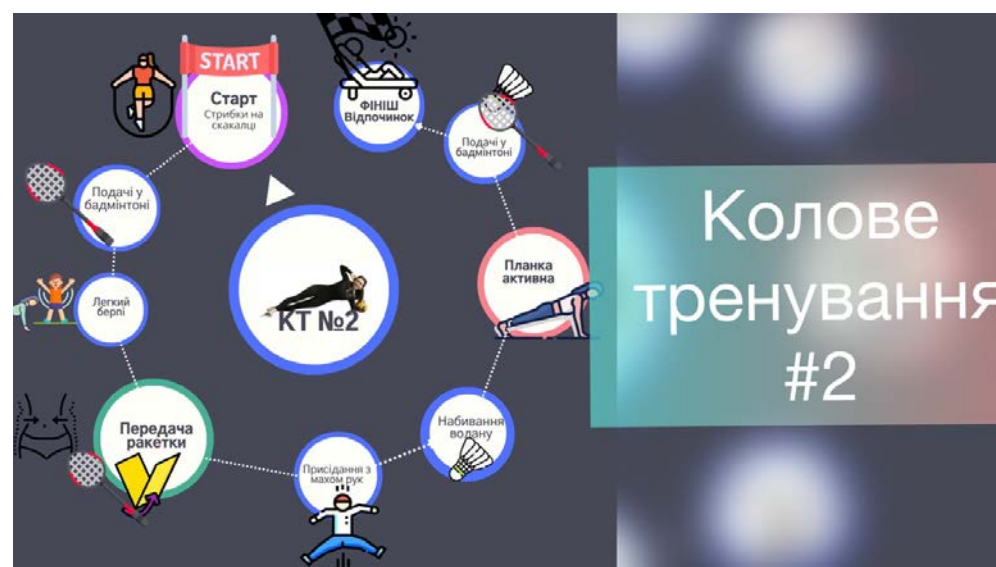


Завдання № 1

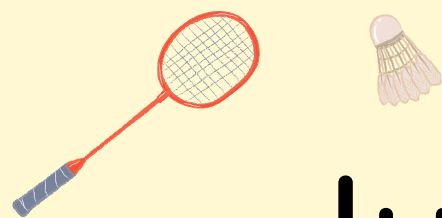


Восьме заняття і в нас друге колове тренування.

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 та подачі у бадмінтоні.

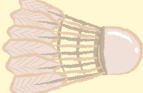


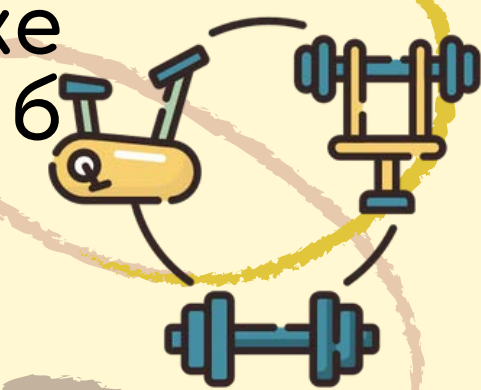
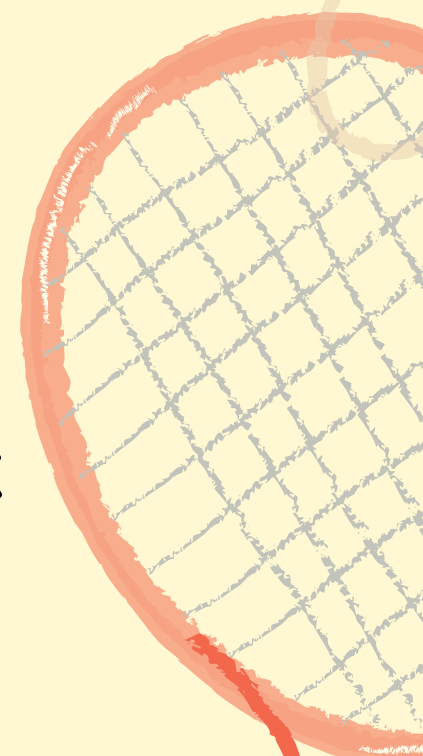
Колове тренування - це вид тренування, під час якого спортсмени виконують різноманітні фізичні вправи, що спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовки та витривалості.



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 **6** розпочати.





Завдання № 2

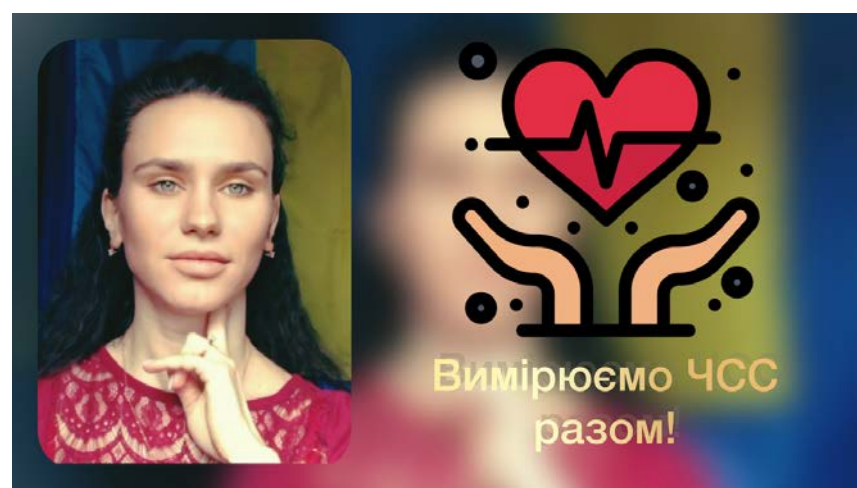


Для того, щоб розпочати розглянемо техніку безпеки під час занять з бадмінтону



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

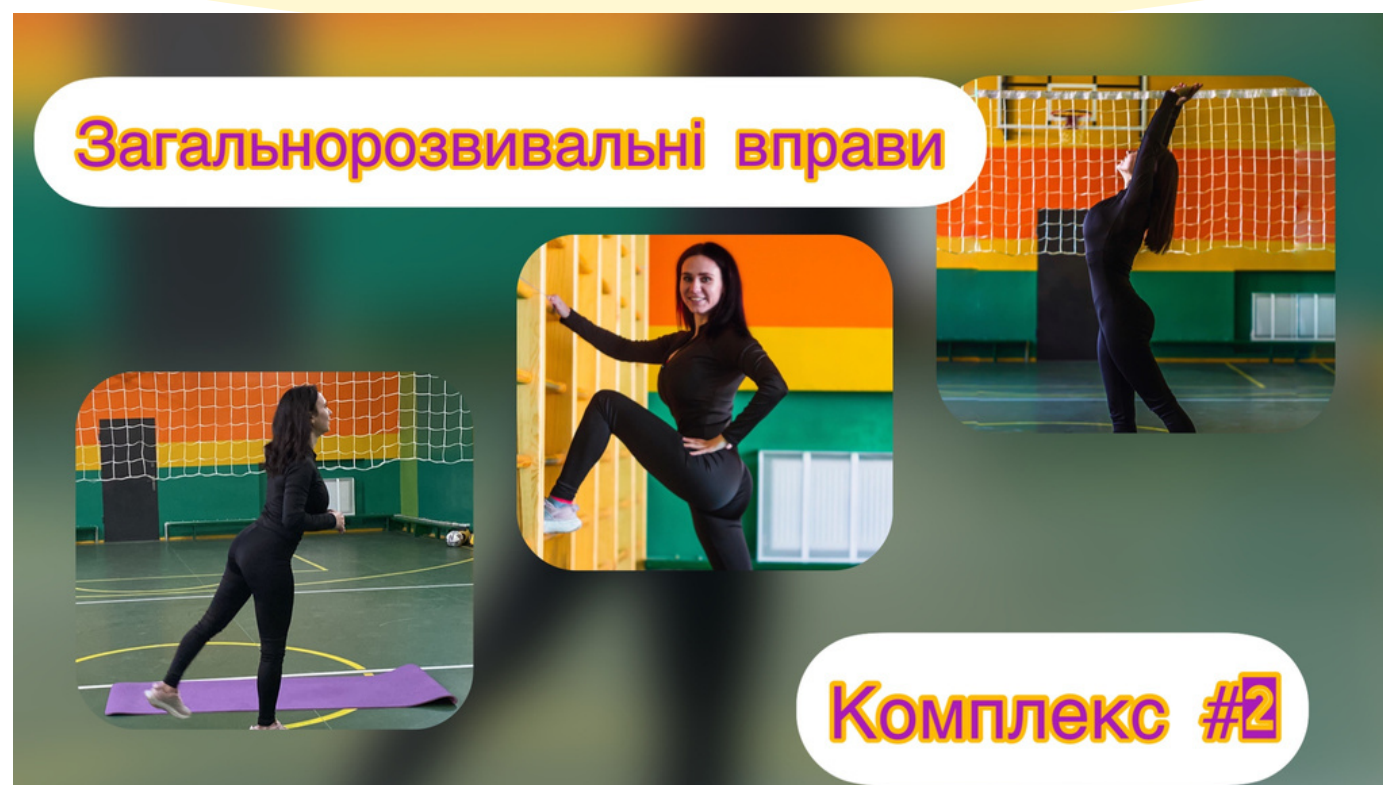
Додатково залишаю презентацію.



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

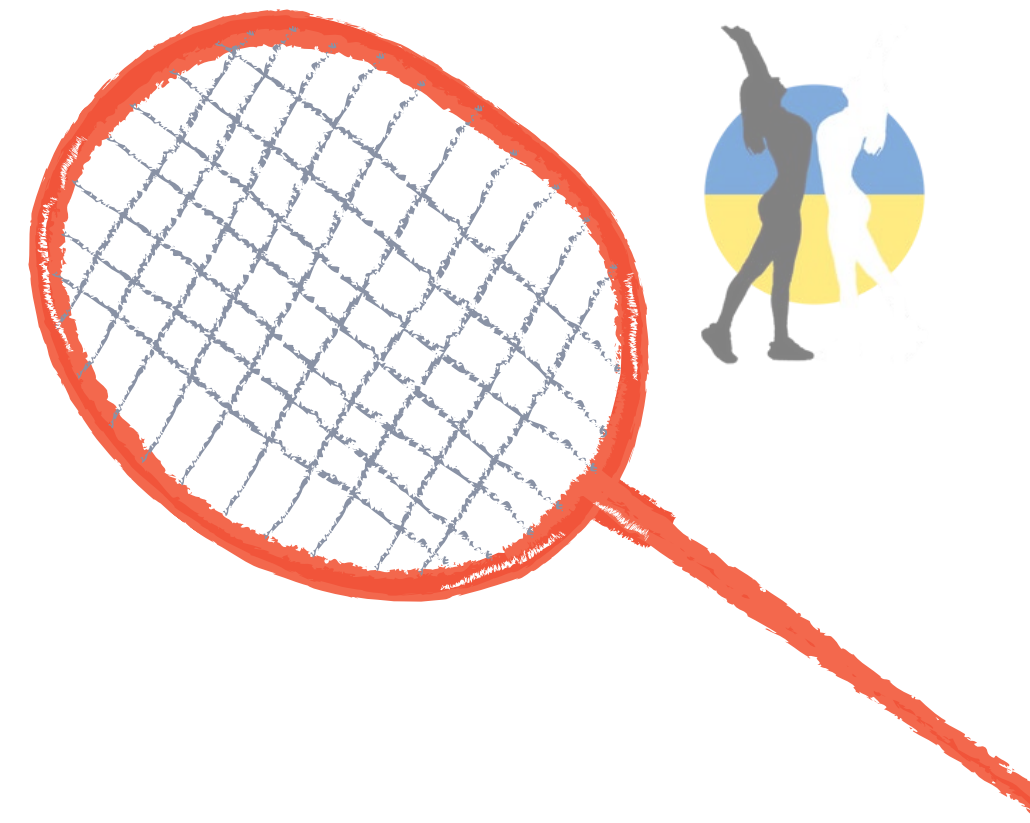
Вмикай відео <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0> і давай
рахувати разом.

Завдання № 3



Вмикай відео <https://youtu.be/tgJlbF4NMpg> і синхронно виконуй загальнорозвивальні вправи без предметів.

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



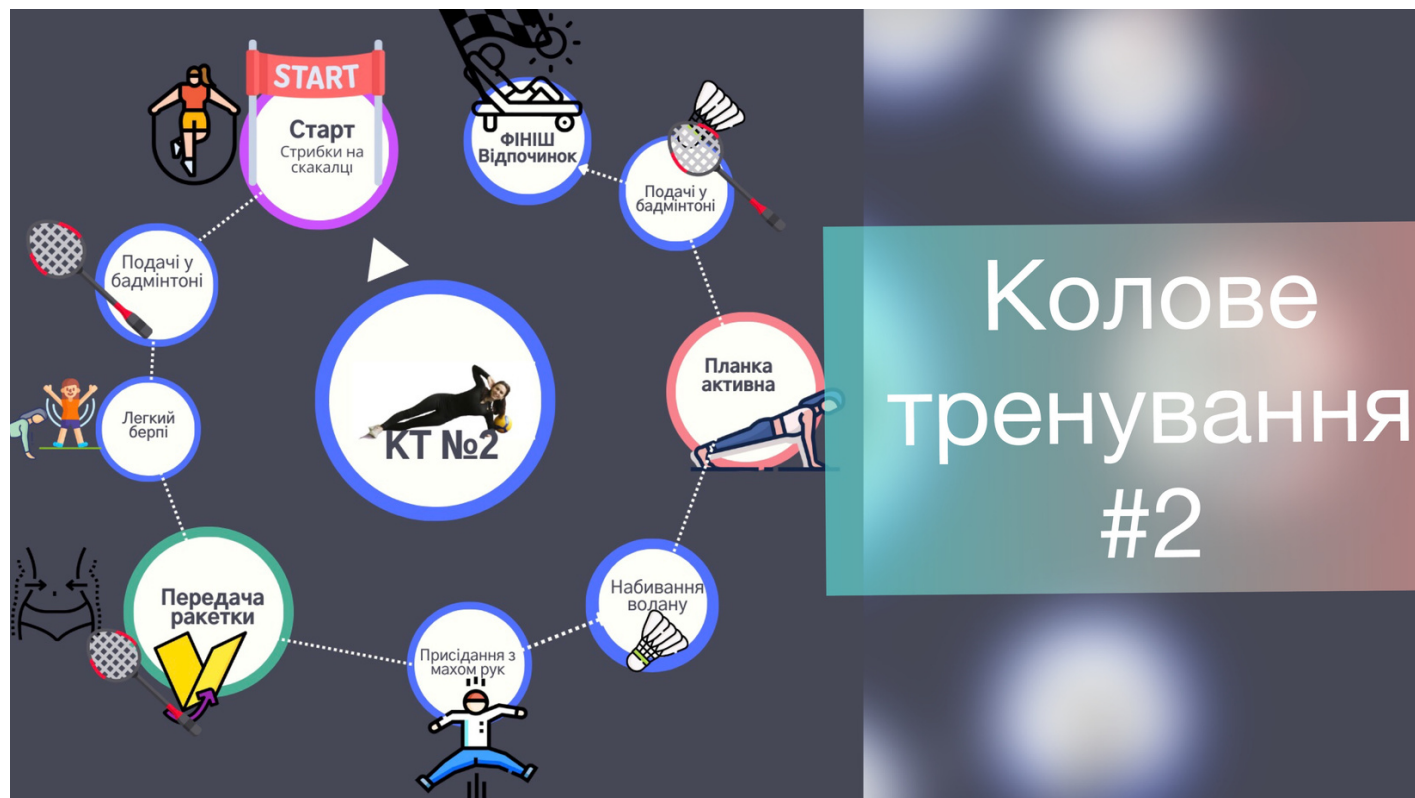
Для самооцінювання:

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



Колове
тренування
#2



Починаємо тренування, вмикаємо відео-тренування:
https://youtu.be/gaTjQ2_uuYE.



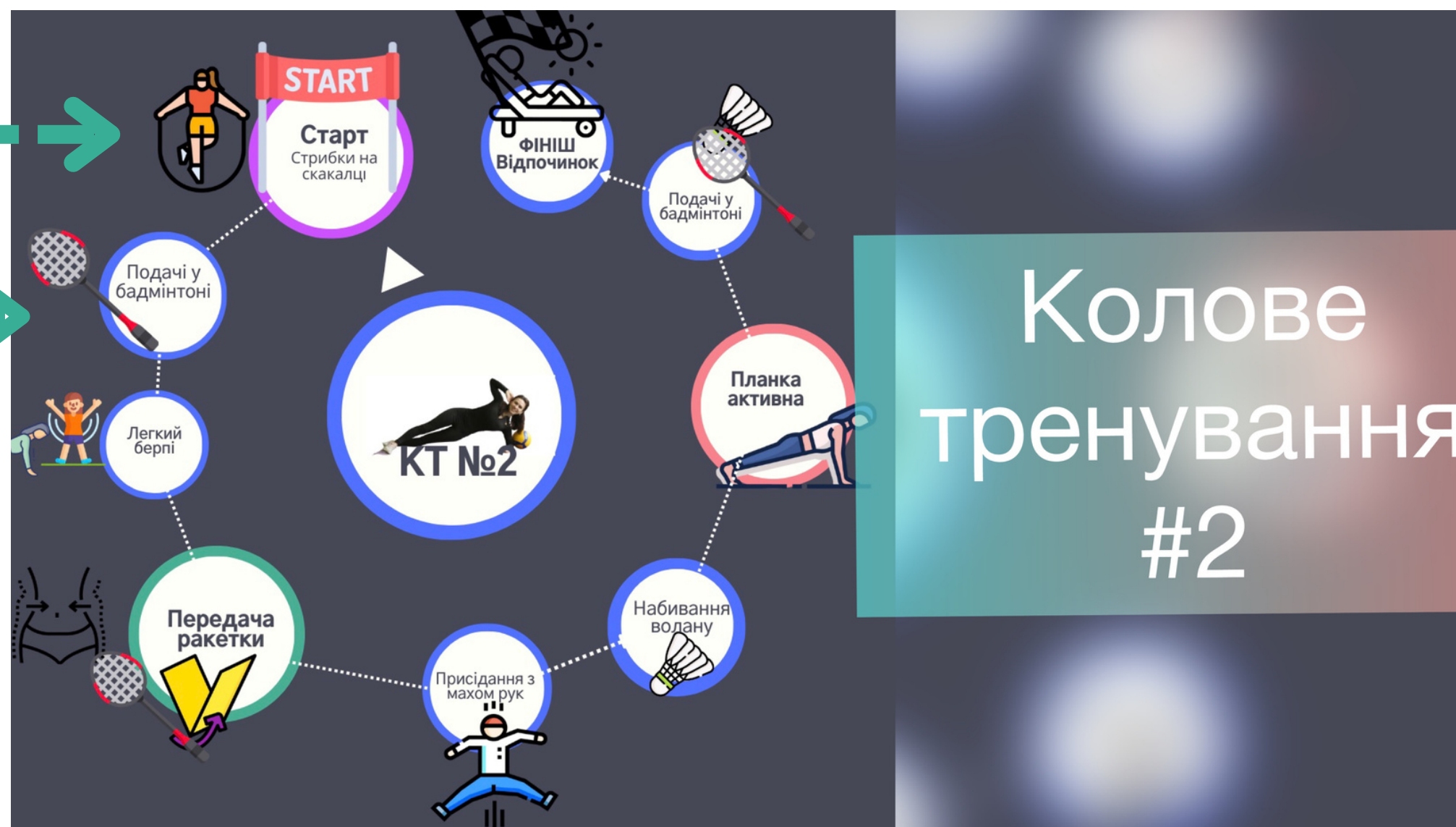
Колове тренування з елементами бадмінтону



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

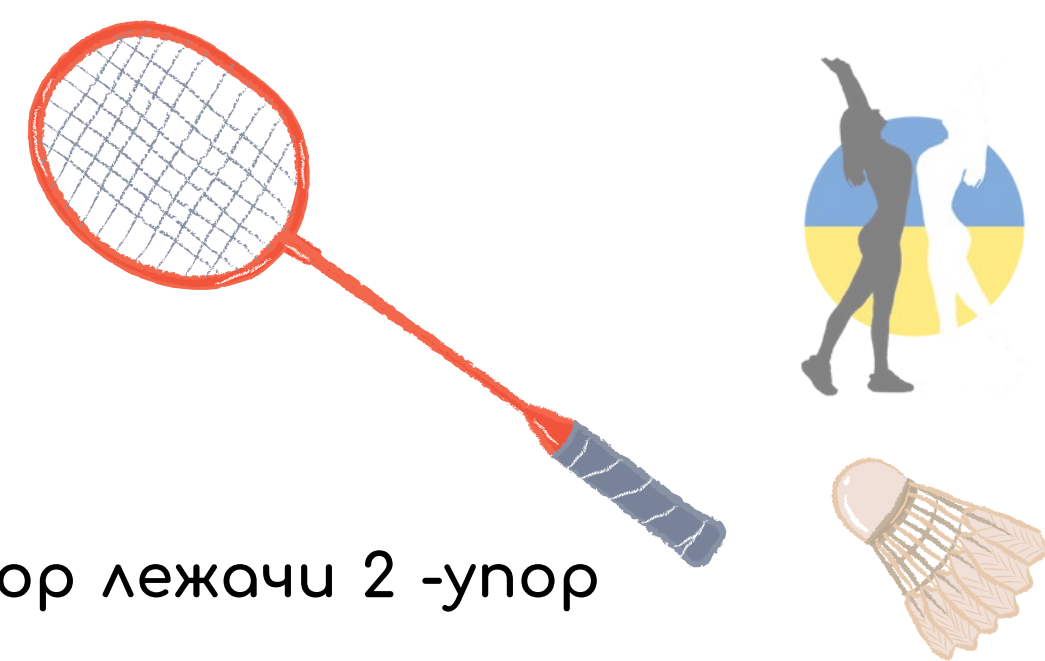
Станція № 2: Переходимо до повторення подач у бадмінтоні. Відкритою ракеткою на ближню дистанцію. Що час не марнувати виконуй подачі у стіну.

№1 →
№2 →





Колове тренування з елементами бадмінтону



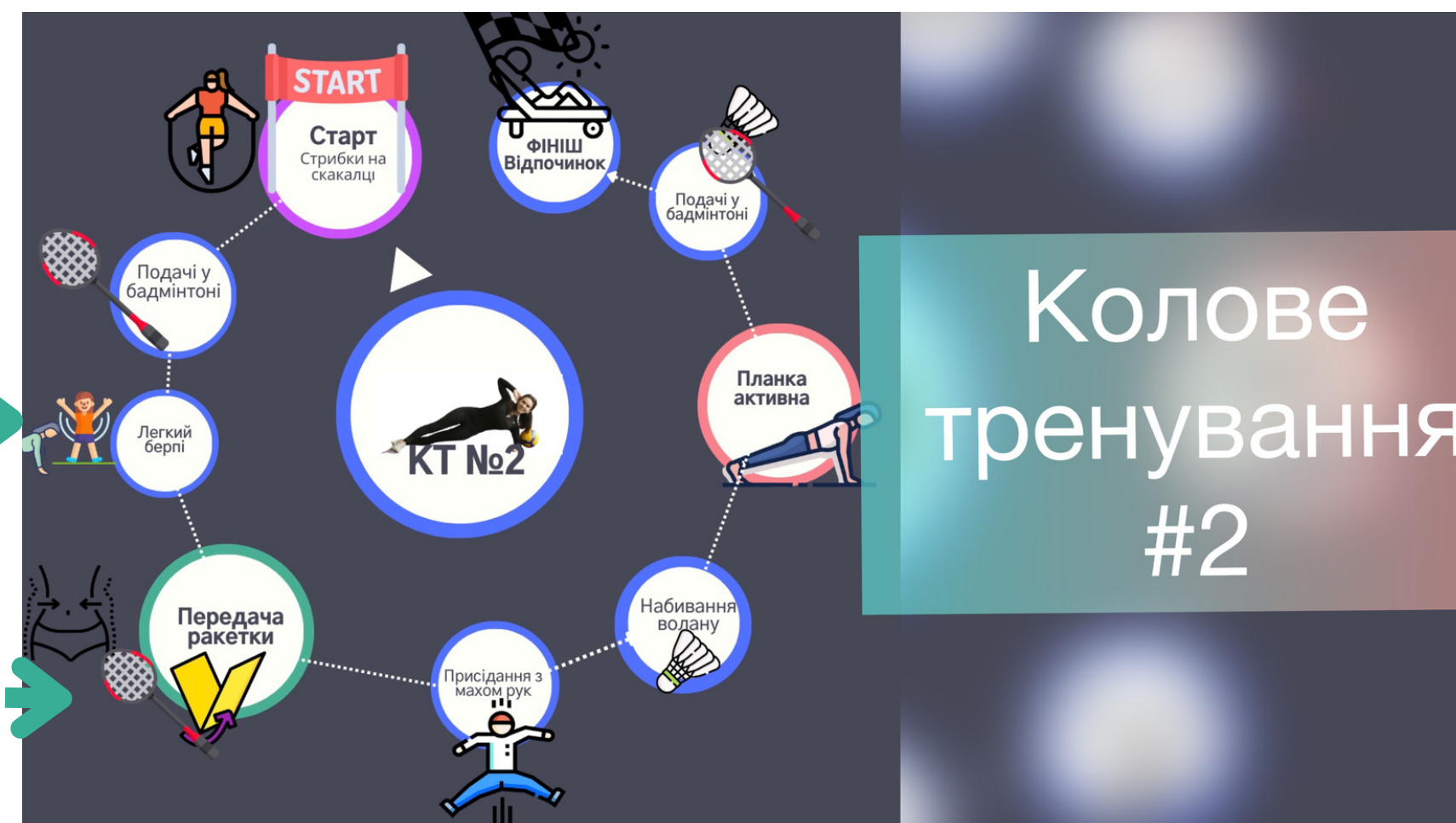
Станція №3: Легкий берпі. В.п основна стійка, на 1 -стати в положення упор лежачи 2 -упор присівши 3 -в.п піднявши руки вгору.

Станція №4: Передача ракетки під ногами (як вправа книжка або складка). Для зміцнення м'язів черева. Нам потрібно спиною лягти на каримат, руки уздовж тіла, ракетка в правій руці. На 1 – підняти одночасно тулуб і ноги вгору (вперед, відносно тіла) та передати під ногами ракетку в ліву руку. 2 – лягти тримаючи ракетку в лівій руці. На 3-4 – теж саме в іншому порядку.

№3



№4





Колове тренування з елементами бадмінтону



Станція №5: «Бокс». Удари руками зі сторони в сторону з легким присідом. Вихідне положення – стійка ноги нарізно. На 1 – пів присід, руки перед груддю, на 2 – правою рукою удар вгору-ліворуч, ноги випрямляємо права нога на носок. 3-4 – теж саме.

Станція № 6: Набивання волану. Беремо ракетку і волан і вивченими способами набиваємо. Намагаючись не втратити волан.

№6

№5





Колове тренування з елементами бадмінтону



Станція №7: Активна планка (динамічна) - це вправа, яка сприяє зміцненню м'язів кора тіла, зокрема прямої та поперекової м'язових груп. Коли по черзі піднімаєте та опускаєте тіло у позі планки.

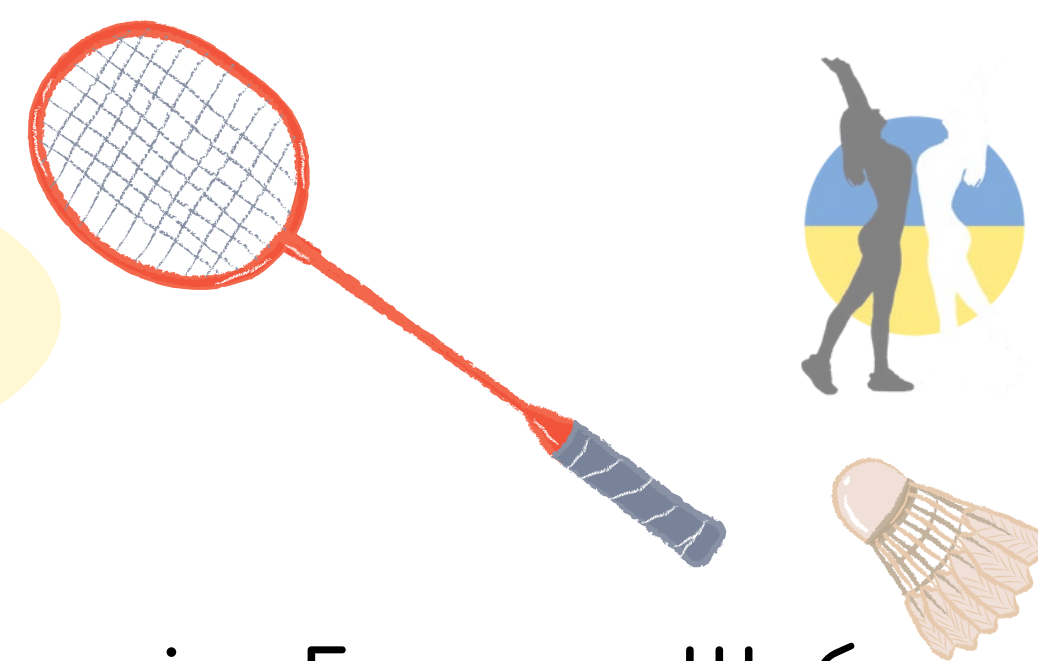
Щоб виконати планку, необхідно:

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. Почергово піднімаємо пряму руку вгору.

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: Подачі закритою ракеткою на коротку дистанцію. Бекхенг. Щоб не марнувати час виконуй подачі у стіну.

Станція №9: Відпочинок 30 сек. Лягти потягнутись.. розслаблення.
І ще 2 кола.

І ще 2 кола.

Для самооцінювання:

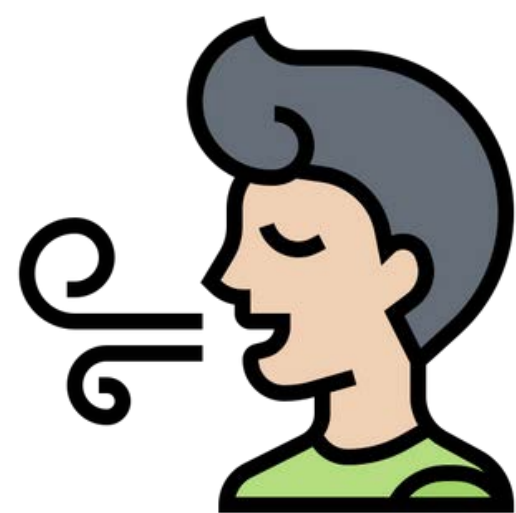
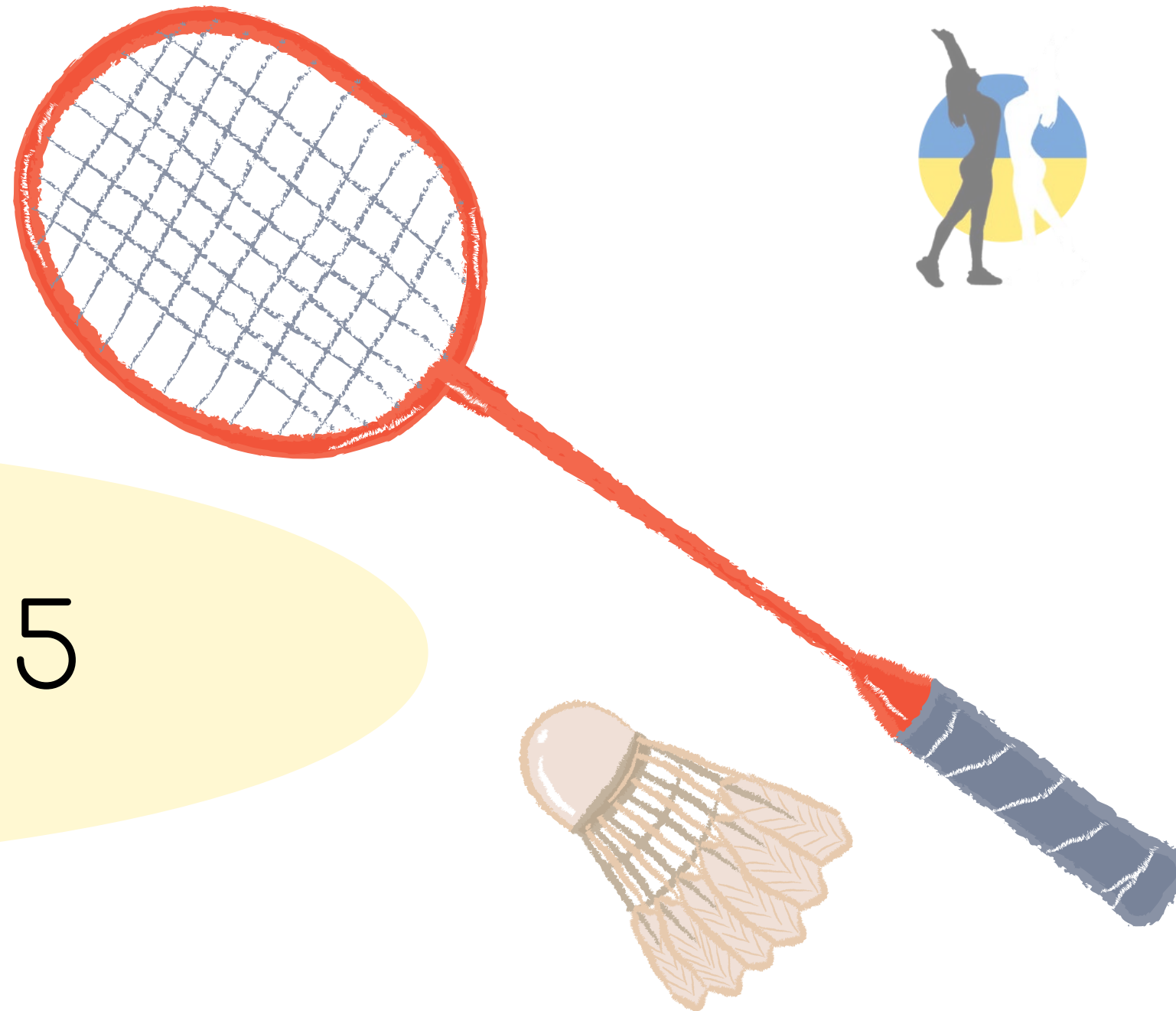
5 балів - виконали повноцінно лише 1 коло тренування.

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

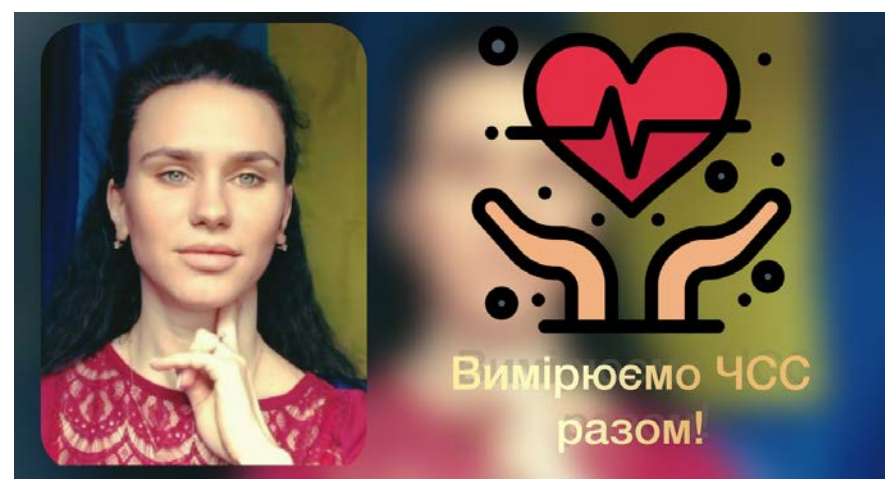
10 балів - виконав (-ла) 3 кола тренування з максимальним викладенням.



Завдання № 5



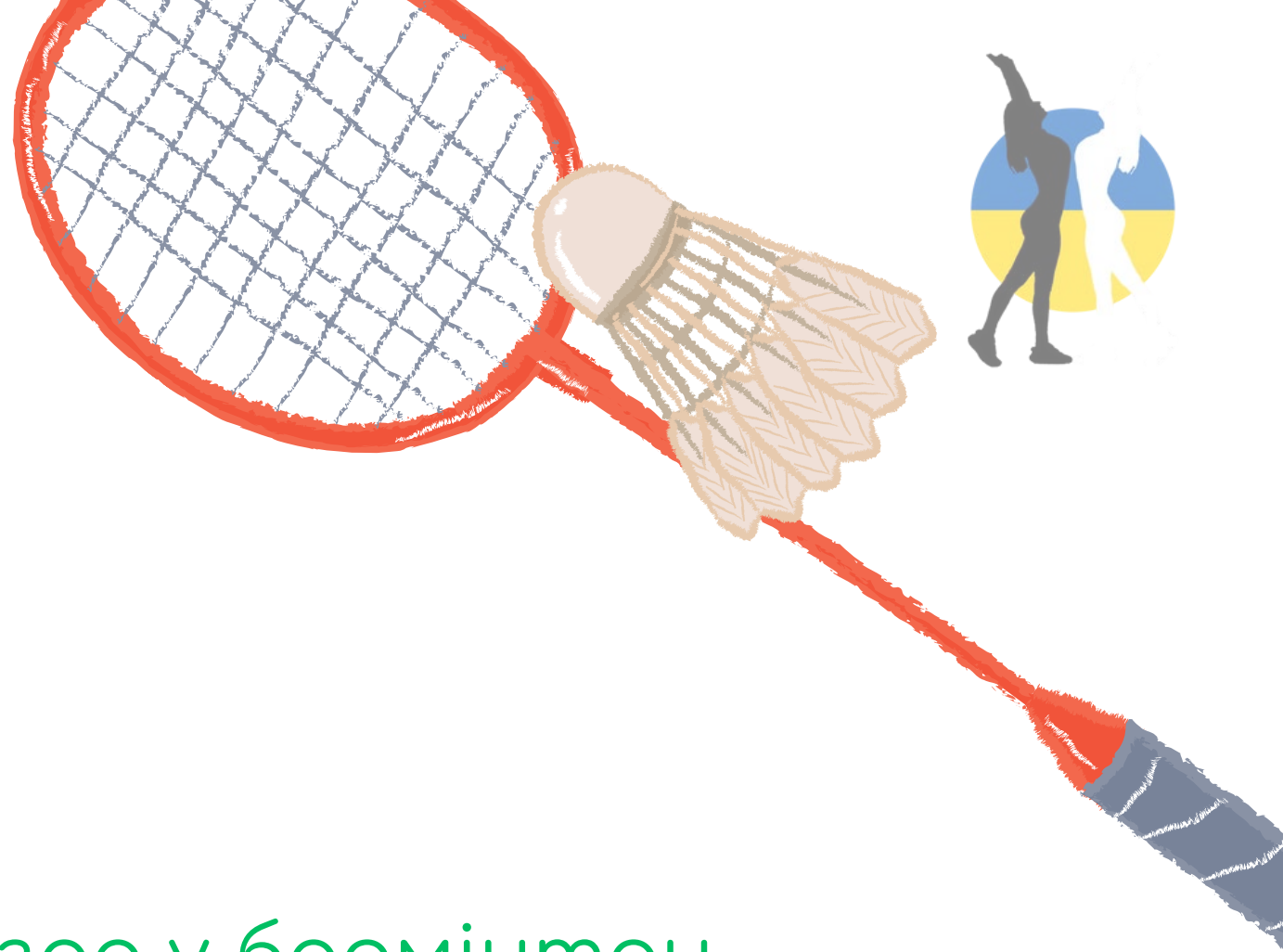
Ходьба у повільному темпі
протягом 1 хв 30 сек.
Відновлюючи дихання.



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



Завдання № 6



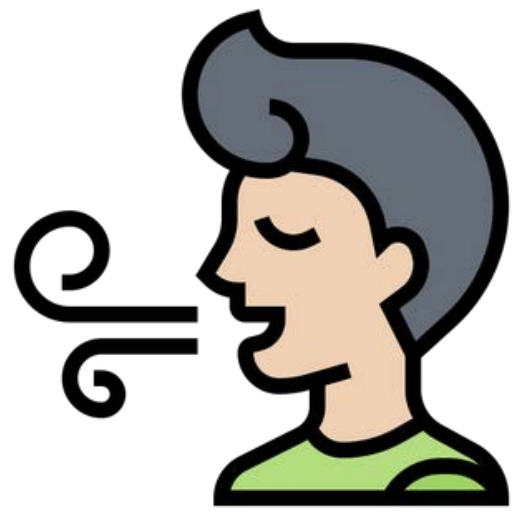
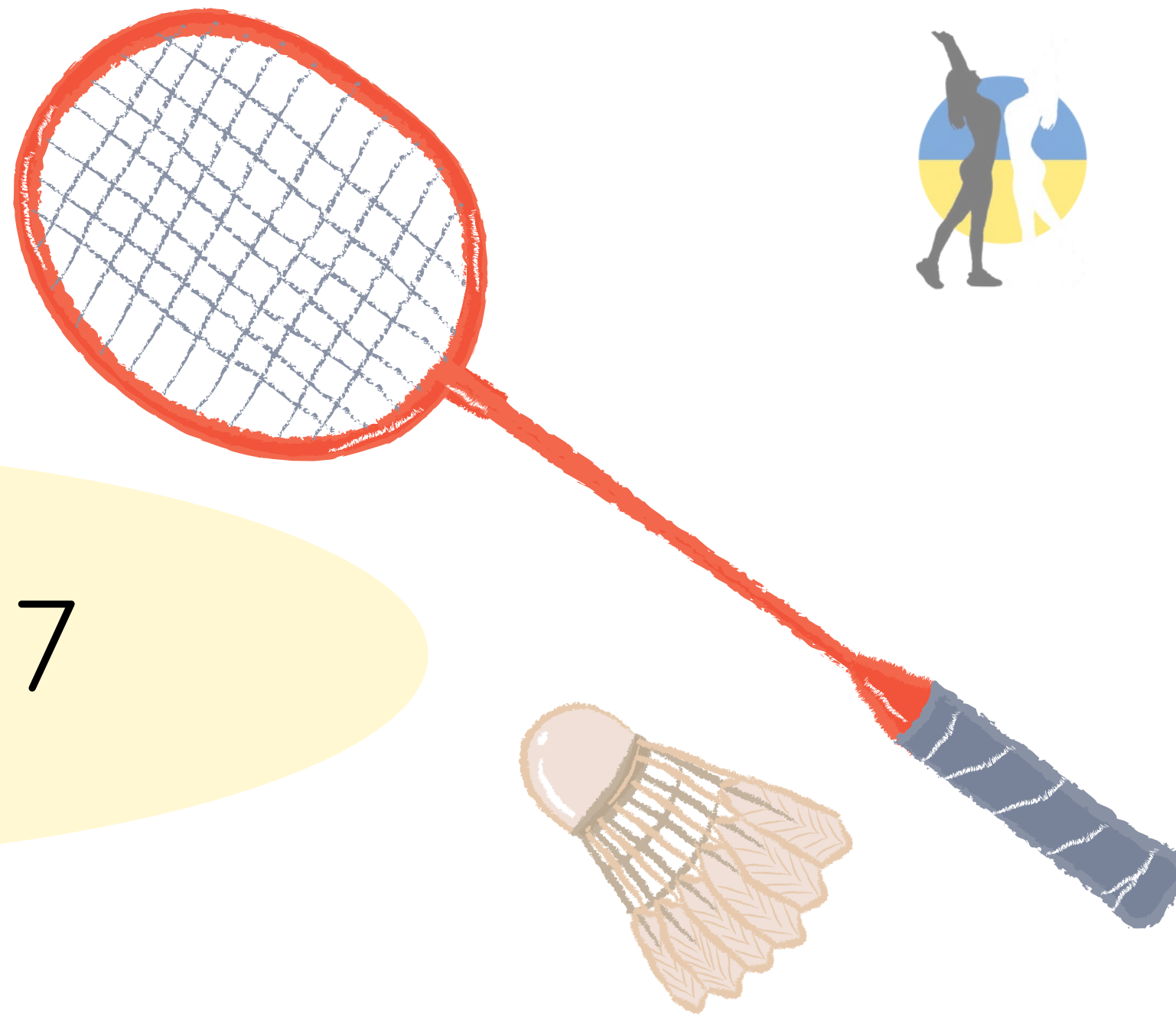
Навчальна гра у бадмінтон.

Граємо в парі у бадмінтон з використанням вивчених переміщеннях, подач та ударів по волану. Перша та друга гра **до 21 очка**. Пам'ятаємо за правилами, **різниця для переможця повинна бути 2 очка**. Якщо рахунок **29:29**, то наступний хто забиває, стає переможцем. Якщо після другої гри, рахунок ігор рівний 1:1, граємо **вирішальну третю гру**.

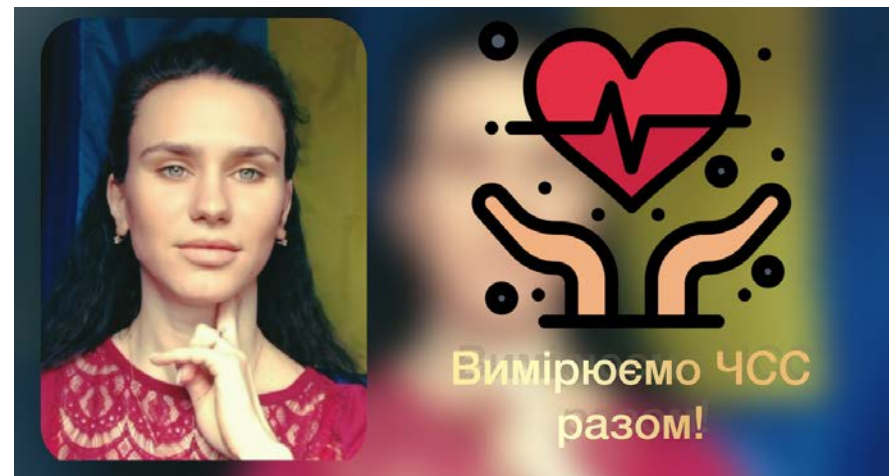




Завдання № 7



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.



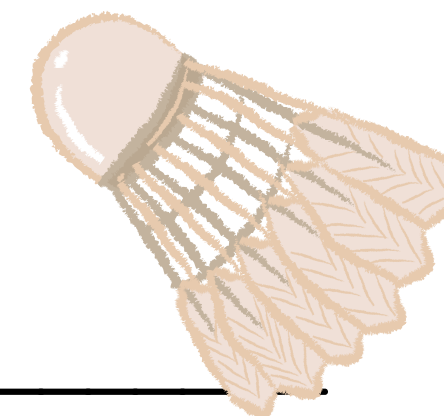
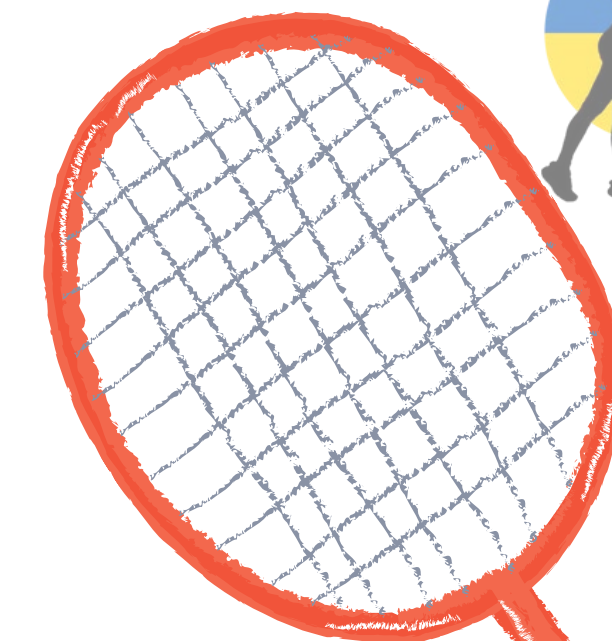
Самооцінювання

Завдання №8

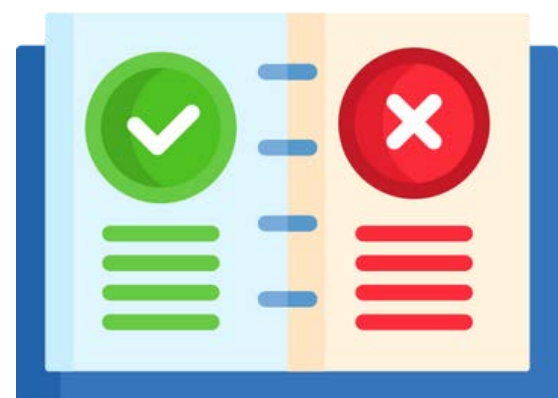




Дай коротку Віповідь:

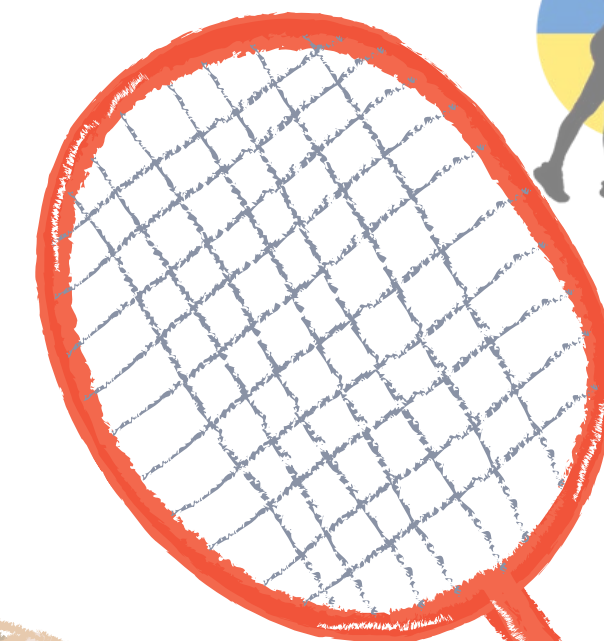
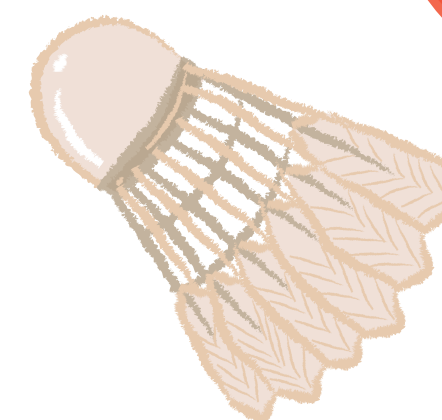


1) Що таке колове тренування?
Віповідь:_____





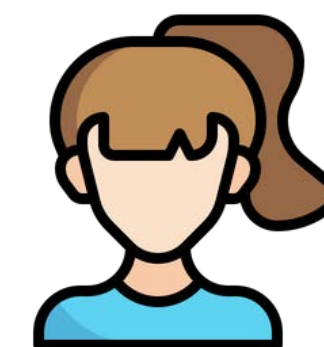
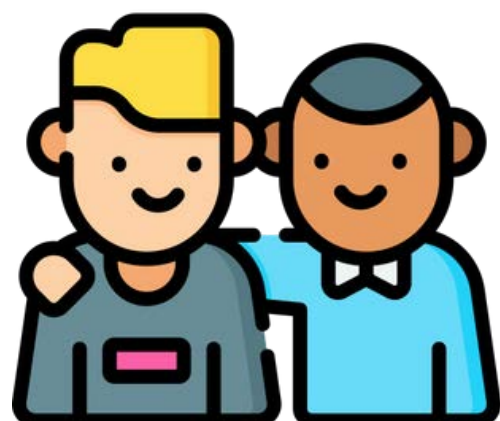
Даї
Вігновідь:



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

1. _____

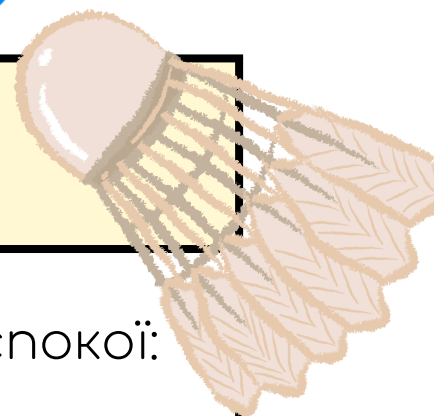
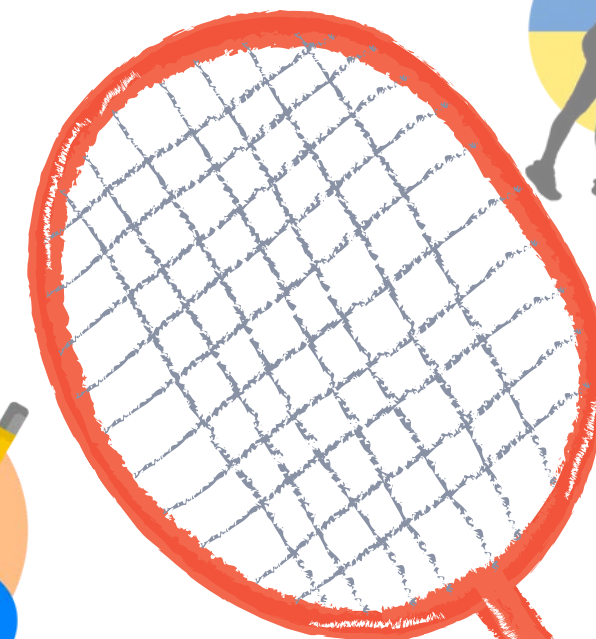
2. _____



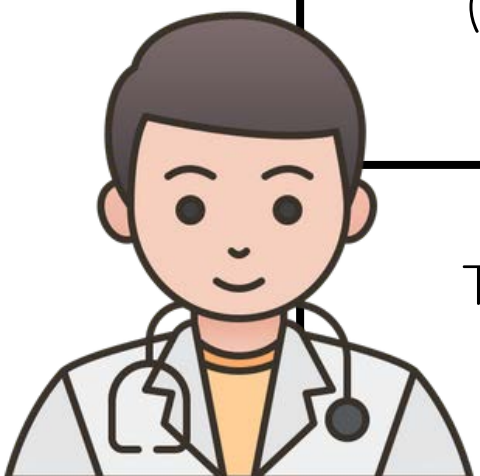


Вимірюємо ЧСС (пульс)

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:



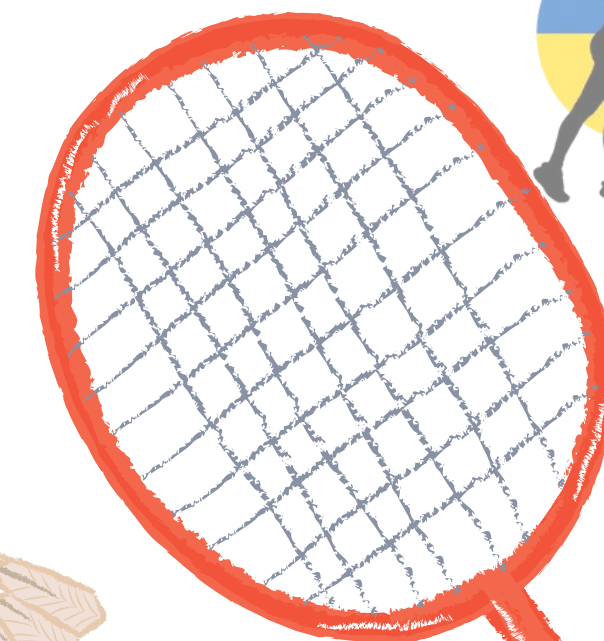
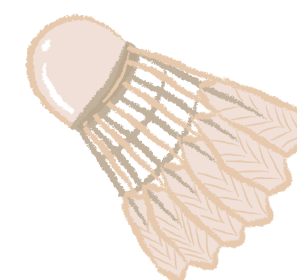
4) Як пройшло твоє тренування? Що ти відчував?

Відповідь:





Дай відповідь:

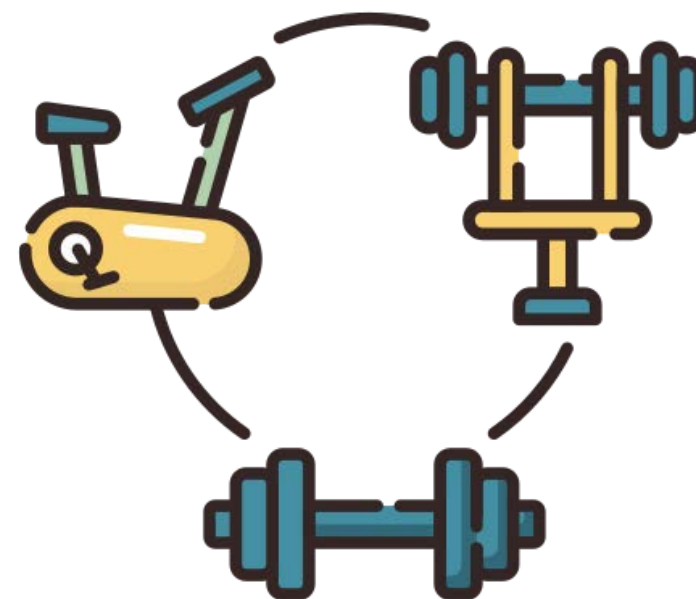
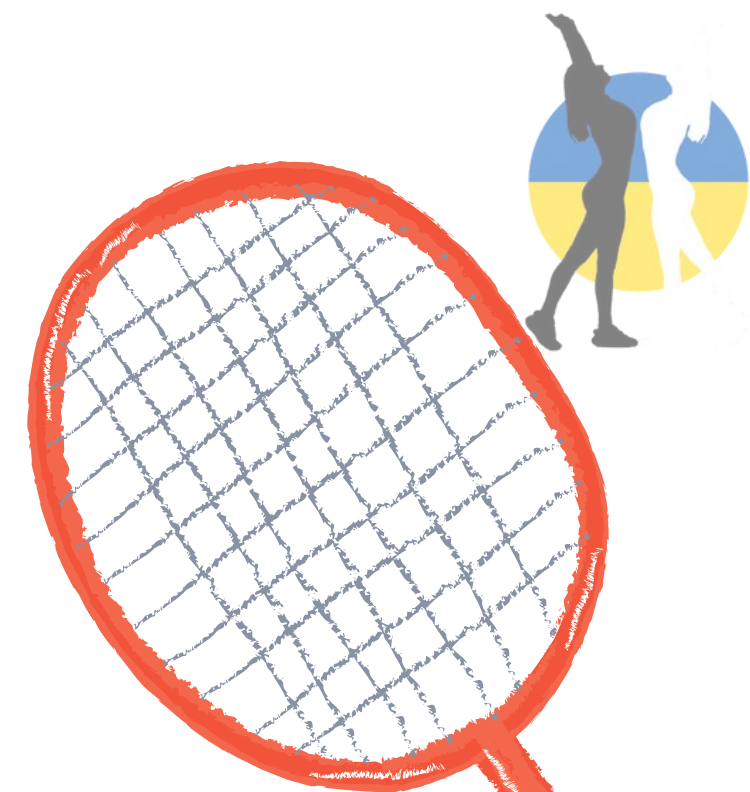
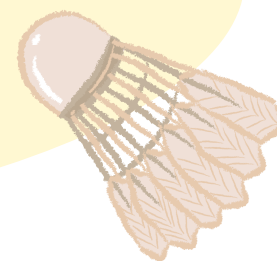


5) Як пройшло твоє заняття? Що ти відчував? Чи дізнався ти щось нове?

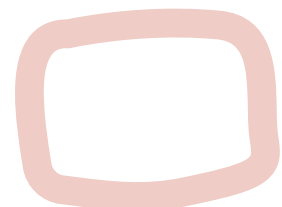
Відповідь: _____



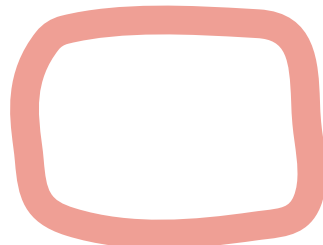
Оціни себе



Загальна кількість
балів
заняття №8



ЗРВ без предметів



Колове тренування 2



Зберігай свій бал, для
підсумкового заняття



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

Цитата

Залишилось лише 2 заняття. Ми
подолали більшість.
Так тримати!