

Вітаю вас на уроці фізкультури ☺

Оскільки ми з вами спілкуємось дистанційно, пропоную вам одягти спортивну форму і виконувати вправи, переходячи за відповідними посиланнями.

Пам'ятайте про правила безпеки під час занять фізичними вправами.

Ми починаємо вивчення навчального модуля «ЛЕГКА АТЛЕТИКА». Сьогодні ознайомимось з теоретичними поняттями цього виду спорту та виконаємо дистанційне тренування.

ТЕМА УРОКУ: *ЛЕГКА АТЛЕТИКА. Стрибки в висоту.*

ХІД УРОКУ:

1. Виконайте дистанційне тренування зі скакалкою:

<https://www.youtube.com/watch?v=PLgw9m-1rEw&t=35s>

2. Теоретичні відомості:

Стрибки у висоту — вид легкої атлетики, в якому спортсмени змагаються в тому, щоб перестрибнути через поперечку, встановлену на певній висоті над землею, не збивши її.

На змаганнях поперечина встановлюється на певній висоті над землею і кожному стрибуну дається право на три спроби. Спортсмени, які не зуміли перестрибнути поперечину за три спроби, вибувають зі змагань, поперечину підіймають на 2 або 3 см вище, і стрибун, який ще залишився в змаганні, отримують право на три нові спроби. Переможцем оголошується стрибун, який подолав найбільшу висоту. Якщо кілька спортсменів зупинилися на одній висоті, то переможцем оголошують того, хто затратив менше спроб. Якщо кілька спортсменів затратили однакову кількість спроб на найвищій підкореній висоті, то те ж правило застосовується до попередньої висоти й так далі. Стрибун має право перенести одну або дві спроби на вищу висоту, навіть якщо він не покорив



попередню. Також спортсмен має право на свій ризик пропустити одну або більше з висот.

3. Повторіть техніку виконання стрибка в висоту:

<https://www.youtube.com/watch?v=qh243vGPuug>

4. Знайомтесь! Дніпрянка Ярослава Магучіх – чемпіонка Європи та світу зі стрибків у висоту: <https://www.youtube.com/watch?v=EuAyzrff9rQ>

Рекорд світу в стрибках у висоту з липня 1993 року належить кубинському стрибуну Хав'єру Сотомайору. Він становить 245 см. Рекордсменка світу серед жінок — болгарка Стефка Костадінова. Її найвище досягнення — 209 см.

Рекордсмен України Богдан Бондаренко — на етапі «Діамантової ліги» в Нью-Йорку 15 червня 2014 р. з першої спроби подолав планку на висоті 2,42 м, тим самим повторивши рекорд Європи й встановивши новий національний рекорд України. Попереднє досягнення також належало Богданові. У 2013 році, на етапі «Діамантової ліги» в Лозанні, він стрибав 2,41 м.

Для жінок рекорд України становить 206 см. У лютому 2021 року його встановила Ярослава Магучіх. Результат став найкращим в історії серед спортсменів до 20 років, а також кращим в приміщенні з 2006 року.

Пам'ятайте про правила безпеки!

Бережіть себе, дбайте про своє здоров'я!