**План-конспект заняття № 1**

1. Ознайомити та навчити техніки виконання загально-розвиваючих вправ.
2. Ознайомити та навчити техніки виконання спеціальних вправ для удосконалення техніки рухів (бігу).
3. Ознайомити та навчити техніки виконання спеціальних вправ для удосконалення техніки рухів (стрибків).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Підготовча частина: 25-30 хв. |
| 1.2.3.4.5. | Відмітка про присутність.Ознайомлення з завданням заняття.Вимірювання ЧСС перед навантаженням.Біг.Загально-розвиваючі вправи | 2 хв.800 м15 хв | Нагадати студентам про допустимі норми пульсу в спокої та після навантаження.У повільному темпі.На місці. |
| Основна частина:40-50 хв. |
| 6.7. | Спеціальні вправи для удосконалення техніки бігу:- бiг з високим пiдніманням стегна;- бiг з захльостуванням гомiлки;- бiг з високим пiдніманням стегна і захльостуванням гомiлки назад (колесо);- біг на прямих ногах;- бiг стрибками;- бiг стрибками з акцентованим вiдштовхуванням;- багатоскоки на однiй нозi з пiдтягуванням ноги, яка виконує поштовх вперед-вгору, як при бігу, i опусканням на неї;- рухи зiгнутими в лiктях руками на мiсцi, як при бiгу;- бiг через предмети (м’ячi, гiмнастични лави та iнше);- бiг по прямій, з постаковкою стоп з передньої частини;- бiг по прямiй з постановкою стоп з передньої частини та енергiйним пiдніманням стегон;- біг з прискоренням.Спеціальні вправи для удосконалення техніки стрибків:* відштовхування з місця з виведенням таза вперед і підйомом махової ноги;
* відштовхування в поєднанні з рухами рук;
* відштовхування з одного кроку;
* відштовхування з 1–3 бігових кроків з приземленням на махову ногу;
* стрибки в «кроці» із приземленням на махову ногу й наступним пробіганням;
* те саме, але серіями, відштовхуючись на кожний третій або п’ятий крок;
* бiг стрибками, з чергуванням крока і скока.
 | 20-25 хв2х30-40 м2х30-40 м2х30-40 м2х30-40 м2х30-40 м2х30-40 м2х30-40 м3х20 сек.2х10-20 с2х30-40 м2х60-80 м2х60-80 м20-25 хв8-10 раз.8-10 раз.8-10 раз.8-10 раз.6-8 раз.2-30-40 м2-30-40 м | Вправи виконуються на засвоєння техніки. |
| Заключна частина: 5 хв. |
| 8.9. | Вимірювання ЧСС після відновлення організмуПідведення підсумків заняття | 1 хв.4 хв | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |