**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 м  15 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 хв  2х30-40 м  2х30-40 м  2х30-40 м  2х30-40 м  2х30-40 м  2х30-40 м  2х30-40 м  3х20 сек.  2х10-20 с  2х30-40 м  2х60-80 м  2х60-80 м  20-25 хв  8-10 раз.  8-10 раз.  8-10 раз.  8-10 раз.  6-8 раз.  2-30-40 м  2-30-40 м | Вправи виконуються на засвоєння техніки. |
| Заключна частина: 5 хв. | | | |
| 8.  9. | Вимірювання ЧСС після відновлення організму  Підведення підсумків заняття | 1 хв.  4 хв | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |