**План-конспект заняття № 2**

1. Ознайомити з технікою спортивної ходьби.
2. Навчити техніки спортивної ходьби.
3. Сприяти удосконаленню техніки спортивної ходьби.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | | Зміст заняття | Дозування | | Організаційно-методичні вказівки | |
| 1 | | | 2 | 3 | | 4 | |
| Підготовча частина: 20-25 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 (8 хв)  15 хв. | | Нагадати студентам про допустимі норми пульсу в спокої та після навантаження.  У повільному темпі. | |
| Основна частина:50 хв. | | | | | | | |
| 6.  7.  8. | **Спеціальні вправи:**   * ходьба з нахилом тулуба вперед на кожен крок; * ходьба з перекатом з п’яти на носок; * погойдування в широкому випаді; * повороти тазу й плечей у протилежних напрямках, стоячи на місці, у русі й у стрибку; * ходьба боком з поворотом тазу.   **Навчання техніки спортивної ходьби:**   * повільна ходьба з постановкою прямої ноги на ґрунт й утримання її прямою до моменту вертикалі; * те ж саме, але з поступовим прискоренням рухів; * ходьба широким кроком, акцентуючи поворот тазу навколо вертикальної осі. * ходьба по прямій лінії й ходьба по позначках, що розташовані на однаковій відстані одна від другої; * ходьба по колу, або «змійкою».   **Удосконалення техніки спортивної ходьби:**   * імітація рухів рук стоячи на місці; * ходьба з фіксованим положенням рук (руки за головою, руки зігнуті в ліктях, утримують палицю за спиною та ін.); * ходьба з акцентованими рухами рук і плечей; * ходьба зі зміною положення тулуба. | | | 10 хв.  20 хв.  на відрізках 50-80 м  на відрізках  400-800м | | Слідкувати за технікою виконання вправ.  Слідкувати за технікою виконання вправ. | |
| Заключна частина: 5-10 хв. | | | | | | | |
| 9.  10. | | Вимірювання ЧСС після відновлення організму.  Підведення підсумків заняття. | | | 1 хв.  4-9 хв | | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |