**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 мна відрізках400-800м | 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. |