**План-конспект заняття № 3**

1. Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції.
2. Ознайомити з технікою бігу по повороту.
3. Ознайомити з технікою низького старту.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | | 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 (8хв)  15 хв | | Нагадати студентам про допустимі норми пульсу в спокої та після навантаження  У повільному темпі | |
| Основна частина:50 хв. | | | | | | | |
| 6.  7.  8. | **Спеціальні бігові вправи:**  - 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;  - рівномірний біг з невисокою й середньою швидкістю на різних відрізках дистанції;  - біг із прискоренням за сигналом з ходу й з місця.  **Біг по повороту:**  - рівномірний біг по повороту бігової доріжки;  - біг по повороту із прискоренням;  - біг по колу із зменшенням радіусу;  - біг із прискоренням по прямій із входом у поворот;  - біг із прискоренням по повороту з виходом на пряму.  **Техніка бігу з низького старту:**  - багаторазове виконання команд «На старт!» і «Увага!»;  - самостійне вибігання з положення низького старту. | | | 15 хв.  на відрізках 30-40 м  на відрізках 60-80 м  15 хв  на відрізках 60-80 м  15-20 хв | | Слідкувати за технікою виконання вправ.  спочатку по крайніх доріжках, потім по першій і другій.  до 20–10 м  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. |