**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 навантаженняУ 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 мна відрізках 60-80 м15 хвна відрізках 60-80 м15-20 хв | Слідкувати за технікою виконання вправ.спочатку по крайніх доріжках, потім по першій і другій.до 20–10 мСлідкувати за технікою виконання вправ. |
| Заключна частина: 5-10 хв. |
| 9.10. | Вимірювання ЧСС після відновлення організмуПідведення підсумків заняття. | 1 хв.4-9 хв | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |