**План-конспект заняття № 4**

1. Навчити техніки бігу з низького старту.
2. Навчити стартовому розгону і фінішуванню.
3. Навчити бігу по дистанції в цілому.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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. |
| 6.7.8.9. | **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;- біг із прискоренням.**Біг з низького старту:**- виконання команд «На старт!» і «Увага!»;- біг з низького старту по прямій і по повороту; - біг з низького старту з переходом до вільного бігу за інерцією.**Фінішування:**- біг із пробіганням фінішної лінії, не уповільнюючи бігу; - те ж саме, із прискоренням і на максимальній швидкості; - фінішування з відведенням рук назад; - фінішування боком з поворотом плечей. **Біг з низького старту на повну дистанцію.** | 10-15 хв.на відрізках 30-40 м2х60-80 м15 хв.на відрізках 30-60 м15 хв.на відрізках 30-50 м1х100 м | Слідкувати за технікою виконання вправ.Самостійно та за командою.Самостійно й за командоюпри бігу з різною швидкістю;при бігу з різною швидкістю. |
| Заключна частина: 5-10 хв. |
| 10.11. | Вимірювання ЧСС після відновлення організмуПідведення підсумків заняття. | 1 хв.4-9 хв | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |