**План-конспект заняття № 5**

1. Ознайомити з технікою бігу на середні і довгі дистанції.
2. Навчити бігу з високого старту.
3. Сприяти удосконаленню бігу на короткі дистанції.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | | 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.  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 високого старту:**  - виконання команд «На старт!» і «Увага!»;  - біг з високого старту по прямій і по повороту самостійно й за командою;  - біг з високого старту з переходом до вільного бігу по дистанції.  **Біг**  **Вправи на відновлення.** | | | на відрізках 30-40 м  3х80-100 м  на відрізках 60-80 м  3000 м  5 хв | | Слідкувати за технікою виконання вправ.  у повільному і середньому темпі | |
| Заключна частина: 5-10 хв. | | | | | | | |
| 10.  11. | | Вимірювання ЧСС після відновлення організму  Підведення підсумків заняття. | | | 1 хв.  4-9 хв | | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |