**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 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 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 м3х80-100 мна відрізках 60-80 м3000 м5 хв | Слідкувати за технікою виконання вправ.у повільному і середньому темпі |
| 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. |