**План-конспект заняття № 8**

1. Ознайомити з технікою стрибка в довжину способом «ножиці».
2. Навчити рухам в польоті у стрибках в довжину способом «ножиці».
3. Сприяти вдосконаленню техніки розбігу, відштовхування та приземлення у стрибках в довжину.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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)  10-15 хв | Нагадати студентам про допустимі норми пульсу в спокої та після навантаження.  У повільному темпі. |
| Основна частина:50 хв. | | | |
| 6.  7.  8.  9.  10.  11. | **Спеціальні вправи стрибуна в довжину:**   * відштовхування з місця з виведенням таза вперед і підйомом махової ноги; * відштовхування в поєднанні з рухами рук; * відштовхування з одного кроку; * відштовхування з 1–3 бігових кроків з приземленням на махову ногу; * стрибки в «кроці» із приземленням на махову ногу серіями, відштовхуючись на кожний третій або п’ятий крок;   **Рухи в польоті:**   * стрибки в «кроці» із приземленням на махову ногу й пробіганням уперед; * стрибки в «кроці» зі зміною ніг у польоті й приземленням у положенні кроку (поштовхова нога спереду); * стрибки в «кроці», приземляючись на м’який ґрунт у положенні кроку; * те ж саме, але приземлитися на поштовхову ногу; * те ж саме, але після зміни ніг з’єднати їх і приземлитися на обидві ноги; * імітація зміни ніг у висі на перекладині; * стрибки способом «ножиці» з гімнастичного містка й з розбігу, поступово збільшуючи його довжину.   **«Розбіг»:**   * біг з прискоренням на відрізках від 20 до 50 м; * біг з низького й високого старту; * біг по мітках, зробленим на доріжці для розбігу; * багаторазове виконання розбігу без відштовхування.   **«Відштовхування»:**   * стрибки з короткого розбігу через одну-дві перешкоди; * стрибки з короткого розбігу на гімнастичні прилади.   **«Приземлення»:**   * стрибки з місця; * стрибки в «кроці»; * стрибки «зігнувши ноги».   **Вправи на відновлення.** | 10 хв.  15 хв.  10 хв.  10 хв.  5 хв. | На місці.  Потрібно звертати увагу на те, щоб ноги у польоті виконували широкий розмах, як при бігу.  Намагатись пробігти ту чи іншу відстань за певну кількість кроків;  Із завданням точного влучення на місце відштовхування.  Необхідно як можна далі виносити ноги вперед.  Для кращого винесення ніг уперед можна зробити мітку, стрічку, для того, щоб при приземленні винести ноги за неї. |
| Заключна частина: 5 хв. | | | |
| 12.  13. | Вимірювання ЧСС після відновлення організму  Підведення підсумків заняття. | 1 хв.  4 хв | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |