**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 організмуПідведення підсумків заняття. | 1 хв.4 хв | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |