**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 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 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 м  2х60-80 м  15 хв.  на відрізках 30-60 м  15 хв.  на відрізках 30-50 м  1х100 м | | Слідкувати за технікою виконання вправ.  Самостійно та за командою.  Самостійно й за командою  при бігу з різною швидкістю;  при бігу з різною швидкістю. | |
| 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. |