**План-конспект заняття № 11**

1. Ознайомити з технікою потрійного стрибка.
2. Навчити техніки виконання «скоку» та «кроку» у потрійному стрибку.
3. Сприяти вдосконаленню техніки потрійного стрибка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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:*** відштовхування з місця з виведенням таза вперед і підйомом махової ноги;
* відштовхування в поєднанні з рухами рук;
* відштовхування з одного кроку;
* стрибки в «кроці» із приземленням на махову ногу серіями, відштовхуючись на кожний третій або п’ятий крок;
* потрійний стрибок з місця;
* потрійний стрибок без визначення місця відштовхування;

**«Скок» і «крок»:*** багаторазові стрибки на одній нозі й з однієї ноги на іншу;
* багаторазові стрибки на одній нозі, акцентуючи піднімання стегна й активну постановку ноги на ґрунт із передньої частини стопи;
* «стрибки» і «біг» через набивні м’ячі, бар’єри й інші перешкоди;
* «стрибок» із приземленням у яму з піском на поштовхову ногу і з подальшим пробіганням;

**Поєднання «скоку» і «кроку»:*** стрибки з ноги на ногу з активною постановкою ноги на відштовхування й махом вільною ногою;
* «скок» з 2–3 кроків розбігу й стрибок, відштовхуючись тією ж ногою;
* зістрибування з підвищення 40–80 см на поштовхову ногу із замахом двома руками та стрибком на махову ногу;
* «скок» і «крок» з 6–8 кроків розбігу, приземляючись у яму з піском на махову ногу.

**Комбінація «кроку» і «стрибка»:*** «стрибок» в «кроці» із приземленням в яму з піском на махову ногу й пробіганням уперед;
* «крок» – «стрибок» з розбігу, що поступово збільшується;
* те саме, але «стрибок» виконується через планку або будь-які інші предмети;
* те саме, але «крок» і «стрибок» виконуються за відмітками;
* зістрибування з висоти 40–80 см на махову ногу з наступним відштовхуванням.

**Ритм розбігу й стрибок у цілому:*** пробігання повного розбігу по доріжці для стрибків із попаданням на місце відштовхування;
* поєднання розбігу зі «стрибком» у яму з піском, поступово збільшуючи довжину розбігу;
* потрійний стрибок з розбігу з 8–12 бігових кроків, а потім і з повного розбігу по відмітках і без них.

**Вправи на відновлення.** | 10 хв.10 хв.10 хв.10 хв.10 хв. | На місці.При навчанні відштовхуванню потрібно звертати увагу на активне загрібання ногою й на швидке відштовхування у поєднанні з махом руками. |
| 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. |