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