

## **План-конспект заняття № з фізичного виховання 2-2**

**Тема заняття:** Легка атлетика. Біг на короткі дистанції.

**Задачі заняття:**

1. Повторити техніку бігу на короткі дистанції.
2. Сприяти розвитку швидкості.
3. Сприяти розвитку силової витривалості.

**Тип заняття:** навчально-тренувальний.

### **I. Підготовча частина – 20 – 25 хв.**

1. Шикування, привітання, повідомлення задач заняття.
2. Основи техніки бігу на короткі дистанції – опитування студентів.
3. Ходьба, її різновиди. Повільний біг 500 м.
4. Загально-розвиваючі вправи на місці.

### **II. Основна частина – 50 –55 хв.**

1. Спеціальні вправи легкоатлета: 1 х 30 м.
2. Прискорення: 4-5 р. х 30 м.
3. Повторний біг на відрізках 30, 60, 100 м.
4. Силкові вправи для м'язів рук, тулуба.
5. Стрибкові вправи.
6. Рухлива гра.

### **III. Заключна частина - 5 хв.**

1. Шикування, підсумки заняття.
2. Домашнє завдання; рекомендовано переглянути відео та виконати вправи за посиланням:  
<https://www.facebook.com/groups/366206647423979/permalink/850204385690867/>

Викладач: Гаркуша О.А.