**План тренировочного занятия по легкой атлетике**

**Группа начальной подготовки второго года обучения ДЮСШ**

**Период:** подготовительный

**Тема занятия**: Обучение технике низкого старта

**Задачи занятия:**

* Совершенствование техники выполнения специально-беговых   упражнений.
* Совершенствование техники низкого старта.
* Развитие скоростных качеств..

**Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, резина, волейбольный мяч.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Тренер-преподаватель**: Рогов Владимир Викторович

**I. Разминка**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозиров-ка (мин)** | **Организационно-методические указания** |
| 1. Построение, приветствие. Сообщение задач занятия | 1 |  |
| 2. Медленный бег | 4 | Бег равномерный, без рывков |
| 3. Общеразвивающие упражнения  (в т.ч. игрового характера) | 7  (4) |  |
| 4.Специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра – бег с захлестыванием голени назад  -«ножницы» – многоскоки – бег с ускорением | 8 | Корпус наклонен слегка, поднимая бедро-носок вниз  Приземление на носок, стопы держать мягко  Руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат |

**II.Основная часть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозиров-ка (мин)** | **Организационно-методические указания** |
| 1.Бег с высокого старта | 10 |  |
| 2. Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта  -сгибание и разгибание рук в различных упорах  - ходьба на руках «крокодил»  -прыжки «лягушка» из упора присев | 5 | Организация внимания, четкое выполнение |
| 3.Старты из положения «упор присев» | 10 |  |
| 4.Старты из выпада на одну ногу | 5 | Корпус горизонтально. |
| 5. Низкий старт с выходом на прыжок в длину | 10 | По команде «на старт» выполняют наклон туловища вперед, установив в первую очередь руки, затем, отступив стопу от линии, устанавливают ноги. Обратить внимание на положение ног. Стопа находится на одном уровне с коленным суставом (согнутым), голова опущена. По команде «Внимание» выпрямляются коленные суставы, отделяют колено сзади стоящей ноги от дорожки. Голову поднять. По команде «Марш» выход на прыжок в длину. |
| 6. Низкий старт с отягощением с пробеганием до 15м | 10 | Выполняется в паре. Первый находится на стартовой линии впереди, на талии у которого находится натянутая резина, концы которой закреплены в кистях рук второго. Он располагается на 3 м сзади от него. По команде «Марш» выбегает первый, второй идет спортивной ходьбой, создавая сопротивление первому. |
| 7.Бег с низкого старта  (в т.ч. в форме игры) | 20  (10) |  |
| 8.Игра «Хвостики» | 15 | Дать рекомендации по исправлению характерных ошибок. |
| 9.Игра с мячом «Зайцы белые и серые» | 20 | Отметить лучших учеников. Дать рекомендации по исправлению характерных ошибок. |

**III. Заключительная часть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозиров-ка (мин)** | **Организационно-методические указания** |
| 1.Медленный бег  2.Упражнения на расслабление..  3.Подведение итогов занятия. | 1  6  3 | Назвать характерные ошибки. Отметить лучших учеников. Задать домашнее задание. |