**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 внизПриземление на носок, стопы держать мягкоРуки 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 бег2.Упражнения на расслабление..3.Подведение итогов занятия. |   163 |   Назвать характерные ошибки. Отметить лучших учеников. Задать домашнее задание. |