# УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по спортивной подготовке

Бурцева Ксения Александровна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата** \_10.03.2020\_ **группа** НП- 1

**Время проведения** 10.00-12.00

**Место проведения** МАУ ПР СШОР «Авангард»

**Величина нагрузки:** 2 часа

**Тема занятия:** Техника низкого старта и стартовый разгон.

**Цель занятия:** Содействовать развитию быстроты реакции на сигнал ,скоростно-силовых качеств.

**Задачи:**

Образовательная: Обучение технике низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.

Развивающая: Развитие скорости на короткие дистанции.

Воспитательная: Воспитание трудолюбия, внимания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | СОДЕРЖАНИЕ | Дозировка  (время, кол-во повторений) | Методические указания |
| Подготовительная часть | Построение.  Сообщение задач учебно-тренировочного занятия. | 1 мин |  |
| Разминка |  |  |
| Равномерный бег  1. | 10 мин | Темп умеренный, сохранять дистанцию |
| 2.Общие развивающие упражнения | 5 мин |  |
| И.п .о.с руки на пояс круги головой 4р вправо 4 р влево | 12 раз | Амплитуда движений активная |
| И.п о.с круги руками 4 р вперед 4 р назад | 12 раз | Руки прямые |
| И.п о.с наклоны туловища руки прямые к правой ноге ,вперед, к левой ноге | 12 раз | Глубокие наклоны ,ноги в коленях не сгибать |
| Круговые вращения туловищем 4 р вправо,4 р влево | 12 раз | Следим за амплитудой движения, голова прямо |
| И.п о.с руки на плечи,круговые вращения | 12 раз | Круги чаще |
| Перекаты с одной ноги на другую | 12 раз | Руки вверх ,спина прямая |
| Выпады вперед ,правой ,левой ногой поочередно. | 12 раз | Выпады глубже |
| Руки на колени, круги коленями ,внутрь, наружу. | 12 раз |  |
| Разминаем голеностоп ног, круговые вращения вправо- влево | 12 раз | Стопу приподнимаем на носок |
| Специально-беговые упражнения | 5 мин |  |
| 1. перекат с пятки на носок с продвижением вперед | 60м | Выполняем вприпрыжку ,руки свободно |
| 2.бег с высоким подниманием бедра | 60м | Бедро поднимается до уровня параллельности земли. |
| 3.бег с захлестыванием голени | 60м | Пяткой касаемся ягодиц |
| 4.многоскоки | 60м | Короткие быстрые шаги с максимальной частотой. |
| 5. бег спиной вперед | 60м | Смотрим через левое плечо |
| 6.приставным шагом (2 правым- 2 левым боком) | 60м | Руки на поясе |
| 7.скрестным боком |  | Ноги скрещиваем на каждый шаг |
| Основная часть | Установка колодок. По команде «На старт!» по два спортсмена выходят вперед стартовых колодок ,опустившись на руки ,ставят стопы ног на опорные площадки, опускаются на колено сзади стоящей ноги, руки ставят у линии старта примерно на ширине плеч. По команде «Внимание!» плавно поднимают таз до уровня плеч, вес тела переносится вперед. По команде «Марш!» энергично разгибая ноги ,отрывая руки от опоры ,делая ими быстрый взмах вперед-назад ,сильно отталкиваясь ногами от колодок, начинают стартовый разбег в наклоненном положении и постепенно выпрямляем корпус. | 20 мин | Голова опущена |
| Специально подготовительные упражнения для овладения техники низкого старта и стартового разбега:  1.Старты из различных исходных положений; стоя согнувшись; стоя спиной вперед; из положения сидя, руки впереди. | 15 мин |  |
|  | 2.Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально ,другая нога(прямая)отведена назад .Руки полусогнуты ,одна впереди, другая сзади. | 3 раза |  |
| 3.Выполнение команд «на старт!» и «Внимание!» без стартовых колодок. | 2 раза | Тренер проверяет правильность принятия стартовых положений спортсменов и устраняет ошибки. |
| 4.Бег с низкого старта без колодок(без сигнала и по сигналу) | 4 раза | Выполнение низкого старта без стартового сигнала необходимо для того ,чтобы обучающиеся сосредоточить внимание на правильность формы и ритма движений. |
| 5.Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» с колодок | 3 раза | Положение по команде «Внимание!» сохранить неподвижно 2-3 сек. |
| 6.Бег с низкого старта с колодок без сигнала. | 2 раза |  |
| 7.Бег с низкого старта с колодок по сигналу. | 3 раза | Выполнение команды «Марш!» |
| 8.Выбегание с низкого старта под «воротами» | 3 раза | 1,5-2 метра от линии старта ,натянута скакалка .Спортсмены должны пробежать под ней ,не задев. |
| 9.Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера. | 2 раза | Партнер ,стоя лицом к стартующему в наклоне ,одна нога впереди ,упирается прямыми руками в его плечи .С выбеганием бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление ,отбегая спиной назад. |
| 10.Бег с низкого старта 10-15 метров с сохранением оптимального наклона туловища. | 3 раза | Туловище не выпрямлять, максимальный разгон. |
| Заключительная часть | Упражнения на гибкость | 3 мин | Наклоны глубже, перекаты на спину |
| 1.мостик | 5 раз | Прогибаем спину |
| 2.бабочка | 50 раз | Пружинистые движения |
| И.п. – вис на перекладине | 1мин | Мышцы расслаблены |
| Игра «Волейбол» | 5 мин | Дети делятся на 2 команды ,играют через сетку |
| Построение | 1 мин | подведение итогов занятия. |

Тренер Жидова Ю.В