

## План-конспект учебно-тренировочного занятия

группы легкой атлетики (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями) тренировочного этапа второго года обучения МБОУ ДО ДЮСШ ст.Павловской

**Тема:** Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.

**Цель:** Устранение ошибок при выполнении низкого старта и стартового разгона.

Корректировка самостоятельных действий при выполнении заданий и упражнений

**Задачи:** 1. Устранение ошибок при выполнении команд низкого старта.

2. Устранение ошибок в стартовом разгоне

3. Устранение наиболее распространенных ошибок и недочетов при самостоятельном выполнении упражнений

3. Коррекция психофизического развития и эмоционального состояния обучающихся с ОВЗ.

**Место проведения:** легкоатлетический манеж МБОУ ДО ДЮСШ ст.Павловской

**Дата проведения:** 13.02.2019г.

**Тренер:** Дронзиков Игорь Владимирович

№п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Вводная часть: 1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия.	2 мин.	Проверка внешнего вида, состояния спортивной формы занимающихся.
2.	Подготовительная часть: 1. Медленный бег.  2. ОРУ и упражнения на гибкость на месте: - ) и.п. – руки вверх, ноги на ширине плеч 1-20 круговые движения руками вперед то же - назад-)  - )и.п. – руки в стороны, ноги на ширине плеч 1 – поворот туловища вправо с захлестом рук вправо 2 - то же влево  - ) и.п. ноги на ширине плеч, руки внизу 1 – 20 наклоны вперед	30 мин. 8 мин.	<b>Упражнения выполняются самостоятельно</b> Дыхание свободное, руки согнуты в локтях, «перекат» с пятки на носок  Руки прямые, спина прямо. Руки касаются головы.  Руки прямые параллельно пола. Спина прямая, стопы от пола не отрывать,

	<p>- ) то же - назад</p> <p>-) и.п. – ноги максимально широко, руки согнуты в локтях, сложены в замок</p> <p>1 – 20 - наклоны вперед</p> <p>-) и.п. - «барьерный сед» правая впереди</p> <p>1 – 20 наклоны вперед</p> <p>-) то же - левая впереди</p> <p>- ) и.п. «барьерный сед» на двух</p> <p>1 – лечь на спину</p> <p>2 – подъем в и.п.</p> <p>3) СБУ:</p> <p>1) Бег «перекатом»</p> <p>2) «Семенящий бег»</p> <p>3) Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>4) Бег с захлестыванием голени</p> <p>5) Бег на стопе.</p>	<p>10 раз</p> <p>3 x 15 м</p> <p>3 x 15 м</p> <p>3 x 15 м</p> <p>3 x 15 м</p> <p>3 x 15 м</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать, коснуться ладонью пола</p> <p>коснуться локтями пола</p> <p>носки ног на себя, наклоны с двумя руками вперед, взгляд направлен вперед</p> <p>ноги от пола не отрывать, опускать медленно, подъем без помощи рук</p> <p>Широкие движения руками вперед-назад, руки расслаблены. Нога ставится на пятку с перекатом на носок.</p> <p>Руки расслаблены вдоль туловища. Нога сгибается в колене, ставится на переднюю часть стопы.</p> <p>Руки согнуты в локтях, работают как при беге. Бедро поднимается до угла в 90 градусов. Постановка на переднюю часть стопы.</p> <p>Руки согнуты в локтях, работают как при беге. Ударить пяткой по ягодице. Постановка ноги на переднюю часть стопы. Не наклоняться вперед.</p> <p>Руки согнуты в локтях, работают как при беге. Ноги прямые, постановка на переднюю часть стопы.</p>
3.	Основная часть	80 мин.	<p><b>Все стартовые команды выполняются самостоятельно («про себя»).</b></p> <p><b>Затем учащиеся объясняют, какие были допущены, на их</b></p>

	1) Бег в упоре	4 x 10сек	<b>взгляд, ошибки и какие пути устранения они знают</b> Руки прямые. Максимальный подъем бедра и выпрямление ноги в колене при постановке на пол
	2) Выбегания с низкого старта с отягощением (300г)	5 x 10м	Акцент на первый шаг, работу рук, наклон туловища
	3) Выбегания с низкого старта с сопротивлением (использование эластичного бинта-резины) с помощью тренера.	5 x 10м	Акцент на первый шаг, работу рук, наклон туловища, частоту шагов
	4) Выбегания с низкого старта парами (стартовые команды даются по очереди самими учащимися)	5 x 10м	Акцент на первый шаг, работу рук, наклон туловища, частоту шагов
	5) Пробегание отрезков с низкого старта	3 x 30 м (3 серии)	Выполнение стартового разгона в наклоне, с последующим выпрямлением туловища для перехода к бегу по дистанции
	Заключительная часть		
	1. Медленный бег.	6 мин.	руки согнуты в локтях, бег «перекатом с пятки на носок» в движении
	2. Упражнения на восстановление дыхания.	6 мин.	
	3. Построение. Подведение итогов.	3 мин.	указать наиболее характерные ошибки. Отметить лучших.