

**Индивидуальный план работы
Группы СО-Л-1 по легкой атлетике
Тренер-преподаватель: Донец Т.С.**

Дата проведения 14.04.2020

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях(понедельник, среда, пятница)

Цель занятий: Обучение технике низкого старта.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с историей возникновения низкого старта.
2. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.

Место проведения: квартира/дом.

Теоритическое занятие:

1-ый этап –Связь с учащимися через группу а WhatsApp

2-ой этап самостоятельный просмотр материала о легендарных спринтерах..

Ссылки на материал:

1-<https://youtu.be/aFCJCK9yjmY>

1- <https://mybegom.com/tehnika/short-distances/beg-na-korotkie-distancii-tehnika-sovety.html>

2- https://vk.com/video193048953_456239547

3- <https://youtu.be/zzquGdGIL6k>

Техника низкого старта:

1- <http://keeprun.ru/technics/nizkij-start-istoriya-opisanie-distancii.html>

2- <https://runnerclub.ru/training/beg-s-nizkogo-starta-tehnicheskie-osobennosti.html>

3- <https://mybegom.com/tehnika/short-distances/beg-na-korotkie-distancii-tehnika-sovety.html>