Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Вилюйская детско –юношеская спортивная школа имени В. Г. Румянцева»

**Технологическая карта мастер-класса**

**«Техника низкого старта с колодки»**

**Тренер-преподаватель по легкой атлетике:** Чиряев Михаил Дмитриевич

г.Вилюйск-2024год

**Технологическая карта занятия по легкой атлетике.**

**«Техника низкого старта с колодки»**

**Цель:** Научиться применять технику низкого старта с колодки в беге на короткие дистанции.

**Задачи:**

 1. Познакомить учащихся с техникой низкого старта.

 2. Обучить элементам техники низкого старта.

 3. Применить технику низкого старта на короткие дистанции.

4. Научить анализировать правильность выполнения техники низкого старта на своем примере.

1. **Подготовительная часть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания. |
| 1. Приветствие.Сообщение задач занятия | 1-2мин | Термометрия, отметка на журнале. |
| 2. Медленный разминочный бег | 2-4мин | Бег равномерный, без рывков. |
| 3. Общеразвивающие упражнения:-наклоны головы в сторону;-повороты головы вправо, влево;-круговые движения руками в одну, затем в другую сторону;-рывки руками перед грудью, с поворотом туловища по сторонам;-наклоны в стороны, вперёд, назад;-вращение корпуса, тазобедренного сустава, колен, стоп в одну, затем в другую сторону;-выпады при шаге вперёд, назад, в стороны со сменой ноги поочередно;-приседания;-отжимания с упора лежа от пола;-махи ногами вперед, в стороны, назад;-по 20 прыжков на левой ноге, потом на правой, на обе ноги, с ноги на ногу (дьиэрэцкэй) и с поворотами. | 5-10мин | При выполнении упражнений сохранять рабочую стойку.руки держим прямо, колени не сгибатьголову не запрокидывать назадспину держим прямо, постараться полностью разогнуть ногикорпус держим прямодержимся за стены и стараемся держаться прямо. |

**II. Основная часть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания |
| 1. Специальные беговые упражнения:-семенящий бег с носка на пятку;-семенящий бег с пятки на носок;-бег с высоким подниманием бедра;-бег с захлестыванием голени назад;-бег с прямыми ногами;-многоскоки, прыжки с ноги на ногу на длину «буур»;-многоскоки, прыжки с ноги на ногу на высоту «дьиэрэцкэй»;-бег с ускорением. | 10-20мин | Корпус наклонен слегка вперед, руки и плечи свободны, работают стопывсе упражнения делаем на частотуподнимая бедро-носок вниз, руки согнуты в локтях, кулак слегка сжатприземление на носок, стопы держать мягко. |
| 2. Бег с низкого старта:-на 10 метров;-на 20 метров;-на 30 метров. | по 2 раз | Дается время на установку стартовой колодки, расстояние от линии старта до первой колодки 2 стопы, а вторую спортсмен устанавливает удобным для себя.-команда «На старт!» руки к линии старта, упор ногами на колодки;-после команды «Внимание!» спринтер отрывает колено от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед. При этом ноги несколько выпрямляются, тяжесть тела переходит на руки;-команда «Марш!» бегун отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается ногами. При выполнении стартового разгона следить за наклоном туловища и головы. |
| 2. Бег с низкого старта на 60 метров | 1 раз | Дается две команды: «На старт!», «Внимание!» и «Марш!» |

**III. Заключительная часть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания |
| 1. Медленный бег (заминочный)2. Упражнения на гибкость и расслабление:-при вдохе подтягиваем руки и корпус вверх, поднимаемся на носки, при выдохе глубокий наклон вперед;-ноги врозь и наклоны вперед и к ногам;-сидим на полушпагаты и наклоны с поворотами в стороны;-от упора лежа на спине отталкиваемся руками и ногами, прогибаем спину, делаем «мостики»;-стойка на лопатках, ноги прямые-шпагаты.3. Подведение итогов занятия. | 10-15 | Все делаем медленно. И друг друга страхуем при выполнении акробатических упражнений.Назвать характерные ошибки. Отметить лучших учеников. |