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 сгибать  голову не запрокидывать назад  спину держим прямо, постараться полностью разогнуть ноги  корпус держим прямо  держимся 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 стопы  все упражнения делаем на частоту  поднимая бедро-носок вниз, руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат  приземление 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. |