

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилуйская детско – юношеская спортивная школа им. В. Г. Румянцева»**

Технологическая карта мастер – класса

«Обучение технике низкого старта»

Тренер- преподаватель по легкой атлетике: Масиова Юлианна Степановна

Стаж работы: 10 лет

Квалификационная категория: первая

Цель мастер класса: Развитие двигательных способностей общей выносливости, быстроты, основных физических качеств по технике низкого старта

Задачи:

1. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
2. Воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
3. Развивать быстроту и двигательные способности

Методы, используемые в процессе мастер класса: беседа, наблюдение, объяснительно-иллюстрированный, игровой.

Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, резина, волейбольный мяч, скакалки, эстафетные палочки, конусы, гимнастические скамейки, маты.

| Этапы | Содержание | дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|---|-----------|---|
| Разминка | 1. Построение, приветствие. Сообщение задач занятия | 1 мин. | |
| | 2. Медленный бег | 4 мин. | Бег равномерный, без рывков |
| | 3.Общеразвивающие упражнения | 5 мин. | |
| | 4.Специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра – бег с захлестыванием голени назад -«ножницы» – многоскоки – бег с ускорением | 8 мин. | Корпус наклонен слегка, поднимая бедроносик вниз Приземление на носок, стопы держать мягко Руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат |
| Основная часть | 1. Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта -сгибание и разгибание рук в различных упорах | 5 мин. | Организация внимания, четкое выполнение - ходьба на руках «тачки»- прыжки «лягушка» из упора присев |
| | 2.Старты из положения «упор присев» | 5 мин. | |
| | 3.Старты из выпада на одну ногу | 5 мин. | Корпус горизонтально. |
| | 4.Низкий старт с выходом на прыжок в длину | 10 мин. | По команде «на старт» выполняют наклон туловища вперед, установив в первую очередь руки, затем, отступив стопу от линии, устанавливают ноги. Обратить внимание на положение ног. Стопа находится на одном уровне с коленным суставом (согнутым), голова |

| | | | |
|----------------------|---|------------|---|
| | | | опущена. По команде «Внимание» выпрямляются коленные суставы, отделяют колено сзади стоящей ноги от дорожки. Голову поднять. По команде «Марш» выход на прыжок в длину. |
| | 5. Низкий старт с отягощением с пробеганием до 15м | 10 мин. | Выполняется в паре. Первый находится на стартовой линии впереди, на талии у которого находится натянутая резина, концы которой закреплены в кистях рук второго. Он располагается на 3 м сзади от него. По команде «Марш» выбегает первый, второй идет спортивной ходьбой, создавая сопротивление первому. |
| | 6.Бег с низкого старта (в том числе, в форме игры волки, зайцы) | 10 мин. | Волки догоняют, зайцы убегают, самые быстрые участники – волки. Зайцы встают впереди на 5 шагов от волков. По команде «марш» все вместе выбегают |
| | 7.Игра «Хвостики» | 5 мин. | Дать рекомендации по исправлению характерных ошибок. |
| | 8.Игра с мячом «Снайперы» | 10-15 мин. | Отметить лучших учеников. Дать рекомендации по исправлению характерных ошибок. |
| Заключительная часть | 1.Медленный бег | 1 мин. | Назвать характерные ошибки. Отметить лучших учеников. Задать домашнее задание. |
| | 2.Упражнения на расслабление. | 6 мин. | |
| | 3.Подведение итогов занятия | 3 мин. | |