

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа
«ОЛИМП»

МАСТЕР-КЛАСС

ПО ТХЭКВОНДО

Тема: «Изучение удара ногой «йопча чаруги» с передней
ноги из боевой стойки»

Тренер-преподаватель: В.А.Тюриков

Новороссийск
2022

Дата проведения мастер-класса: 27 марта 2022 года

Задачи мастер-класса:

1. Рассказать о методических приёмах для разучивания удара ногой «йопча чаруги». Объяснить назначение, технику выполнения и применение удара ногой «йопча чаруги»
2. Разучить элементы удара ногой «йопча чаруги». Понятие «заряд». Ознакомить и научить правильному выполнению удара ногой «йопча чаруги».
3. Развивать быстроту, гибкость и координационные способности при выполнении удара ногой «йопча чаруги».
4. Предложить участникам мастер-класса самостоятельно отработать удар ногой «йопча чаруги».

Инвентарь: секундомер, судейский свисток

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания.
ВВОДНАЯ	Построение. Приветствие. Сообщение темы мастер-класса.	2 мин	Построение в шеренгу.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ		10 мин	
	Разминка общая: 1. Бег 2. Бег с ускорением 3. Прыжки 4. Отжимания 5. Пресс Разминка специальная: 1. Упражнения на гибкость 2. Махи у гимн. станка	1,5 мин 1,5 мин 1 мин 1п.х15р. 1п.х15р Интервал отдыха 30сек. 2,5мин 2,5мин Интервал отдыха 30сек	Бег выполнять, в общем строю. Ускорения перестроиться в четные колонны по залу. Прыжки в различных группировках. Отжимания из упора лёжа. Выполнять стоя и сидя. Махи на обе ноги. Следить за положением головы, туловища и ног.
ОСНОВНАЯ		30мин	
	1.Рассказать о методических приёмах	5мин	Показывается тренером

	<p>для разучивания удара ногой «йопча чаруги». Объяснить назначение, технику выполнения и применение удара ногой «йопча чаруги»</p> <p>2. Разучить элементы удара ногой «йопча чаруги». Понятие «заряд». Ознакомить и научить правильному выполнению удара ногой «йопча чаруги»: на 6 счетов, на 4 счета, на 2 счета, на 1 счет</p> <p>3. Развивать быстроту, гибкость и координационные способности при выполнении удара ногой «йопча чаруги»:</p> <p>3.1 Отработка удара «йопча чаруги» у стены на статику.</p> <p>3.2 Отработка удара «йопча чаруги» с передней ноги в воздух.</p> <p>3.3 Отработка удара «йопча чаруги» с передней ноги 2 раза с постановкой ноги.</p> <p>3.4 Отработка удара «йопча чаруги» с передней ноги повтор 2 раза не опуская ноги на месте.</p> <p>3.5 Отработка удара «йопча чаруги» с передней ноги повтор 2 раза не опуская ноги со скольжением вперед.</p>	<p>10 мин</p> <p>10р. на каждую ногу отд. между подходами 30-40ск.</p> <p>15 мин</p> <p>10р. на каждую ногу отд. между подходами 30-40ск</p>	<p>Объяснить назначение каждого движения</p> <p>Отметить технические особенности при выполнении удара ногой «йопча чаруги»</p> <p>Выполнять с опорой и без</p> <p>Следить за осанкой и точностью выполнения техники.</p> <p>Следить за выпрямлением ноги и фиксацией</p> <p>На месте, в движении. Работа через степ, контролируем выпрямление ноги, колено вниз не заваливать.</p>
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	<p>Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабления.</p> <p>Подведение итогов</p>	<p>5мин</p>	<p>Обратить внимание на характерные ошибки.</p>
<p>Термины и сокращения: ПН – нога находящаяся спереди; ЗН – нога находящаяся сзади; БС – боевая стойка.</p>			