

ПЛАН-КОНСПЕКТ
МАСТЕР-КЛАССА
ПО ТХЭКВОНДО
"ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УДАРОВ НОГОЙ И
РУКОЙ"

Тренер-преподаватель: Войтенко Е. В.

Дата 29.04.2020г.в 18.00 ч.

Место проведения. Платформа Instagram @khontkd

Задачи урока.

1. Разучить базовые элементы комплекса Чун-Гун.
2. Развивать выносливость, скорость и координацию при выполнении заданий.
3. Воспитывать психологическую устойчивость при длительных тренировочных нагрузках.

Инвентарь: секундомер, судейский свисток, защитная экипировка.

| ЧАСТИ УРОКА | СОДЕРЖАНИЕ УРОКА | ДОЗИРОВКА | МЕТОД. УКАЗАНИЯ |
|-------------------------|--|---|---|
| ВВОДНАЯ | Проверка. Инструктаж по технике безопасности. Сообщение темы урока. | 2 мин | |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | | 10 мин | |
| | Разминка общая: | 4 мин | |
| | -Бег с ускорением | 2мин. ----- 3-4 подхода | Бег выполнять на месте |
| | -Прыжки в различных группировках. | 2мин ----- 3 подхода по 20 сек отдых по 30-40сек | Следить за положением туловища. Приземление и отталкивание на носках |
| | 1. Упражнения на гибкость плеч и туловища: | 5мин | Выполнять стоя из основной стойки. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения руками - махи двумя руками в стороны - попеременные махи руками - круговые движения руками - махи двумя руками в стороны - попеременные махи руками вверх–вниз - круговые движения руками вперёд - наклоны туловища влево-вправо - круговые движения туловищем попеременно влево-вправо - наклоны туловища вперёд касанием ладоней пола - пружинящие наклоны туловища с поочерёдным захватом щиколотки | <p>10-12 раз каждое упражнение</p> | <p>Темп выполнения средний</p> <p>Темп средний Следить за амплитудой движения, положением головы, туловища и колен</p> |
| | <p><i>2.Упражнения на гибкость тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.</i></p> | <p>2 мин</p> | <p>Выполнять стоя и сидя</p> |
| | <p>-ладони на коленях попеременно круговые вращения в коленях влево-вправо</p> | <p>10-15раз отдых 10-15 сек.</p> | <p>Темп: медленный Не делать резких движений</p> |
| | <p>- руки на поясе круговые движения тазом</p> | <p>10-15 раз отдых 10-15 сек.</p> | <p>Темп выполнения: медленный, с последующим ускорением</p> |

| | | | |
|-----------------|---|------------------------------|--|
| | - широкая стойка в упоре на ладони - пружинящие движения в полуприседе на правой, левой ноге; | 10-15раз отдых 10-15 сек. | Положение туловища не фиксировать, не сгибать колени. Темп: быстрый |
| | - широкая стойка, движения таза вперёд, затем назад с одновременным касанием пола ладонями (предплечьем); | 10-15раз отдых 10-15 сек. | Сохранять ровной поясничную область спины, постепенно увеличивать амплитуду |
| | - широкая стойка, пружинящие приседания на правой ноге, левая прямая, сменить положение ног; | 10-15раз отдых 10-15 сек. | Сохранять ровной поясничную область спины, постепенно увеличивать амплитуду |
| | - сед ноги врозь одна нога согнута, с опорой на стопу, другая прямая- наклоны туловища вперёд, затем ноги поменять; | 10-15раз отдых 10-15 сек. | Постепенно увеличивать амплитуду, не сгибать колено выпрямленной ноги Спина прямая. |
| | - сед ноги врозь, наклоны к правой ноге, вперёд, к левой ноге | 10-15раз отдых 10-15 сек. | Стремиться коснуться туловищем ноги, пола Темп: средний |
| | - стоя в упоре на ладони, ноги врозь прыжком сесть в продольный полушпагат, вернуться в и. п., выполнить другой полушпагат. | 20-25раз отдых 10-15 сек. | Темп: средний Не фиксировать полушпагат |
| ОСНОВНАЯ | | 30 мин | |
| | Разучить Туль Чон-Джи, До-Сан | 10 мин | Выполнять в среднем темпе |

| | | | |
|-----------------------|--|--|---|
| | Совершенствовать из БС удары ногой стоящей сзади (ЗН): Ап, Юп, Долио, Нерио, Двит, Хил – 360, Торо Нерио – 360гр. | 8 мин. ----- 10-15раз отдых 10-15 сек. | Удары выполнять по команде. На месте, с шагом вперёд. |
| | Повторить из БС прямые удары руками ЗР, ПР по формуле: ПР + ЗР; ЗР +ПР; ЗР + ЗР; ПР +ПР. | 8 мин. ----- 20-25раз отдых 10-15 сек. | Следить за техникой выполнения ударов. На месте, с шагом вперёд |
| | По заданию бой с тенью: -Уд.ПН+Уд.ЗН+уход в сторону; - Уд.ПН+Уд.ЗН+уход в сторону+Уд.ПН | по 40-60сек.х 3 подхода | Следить за техникой выполнения ударов и уходов. Менять угол ухода 45гр., 90 гр. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ | Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление. | 6мин. | Обратить внимания на характерные ошибки. Подведение итогов |

Термины и сокращения: И. п.- исходное положение; Уд.– удар; ПР – рука находящаяся спереди; ЗР – рука находящаяся сзади; ПН – нога находящаяся спереди; ЗН – нога находящаяся сзади; БС – боевая стойка; гр. – градус; р – раунд.