

Конспект
Учебно-тренировочного занятия по тхэквондо

Группа: начальная подготовка 1 года обучения.

Цель: отработка ударной техники.

Задачи:

1. Совершенствование выполнения ударов ногами;
2. Развитие скоростно-силовых качеств;
3. Воспитание дисциплины.

Место проведения: спортзал МБУ «Школа № 75»

Время проведения: 23.11.2017г.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические рекомендации
Вводная часть	1. Построение, переключка, сообщение задач занятия	3 мин	Обратить внимание на форму обучающихся, спросить о состоянии здоровья.
	2.Разминка ОРУ	11 мин	
	Медленный бег	2 мин	следить за дыханием
	Бег с захлестом голени	30 сек	Делать с полной амплитудой
	Бег с высоким подыманием колена	30 сек	
	Бег с приставными шагами правым боком	30 сек	Высокие прыжки, руки выполняют маховые движения
	Бег с приставными шагами правым боком	30 сек	
	Бег с приставными шагами попеременно правым и левым боком по 2 шага	30 сек	
	Скачки на левой ноге	30 сек	
	Скачки на правой ноге	30 сек	
	Ходьба в приседе	30 сек	
	Перемещение скачками в приседе	30 сек	
	Перемещение скачками в приседе с ударами руками	30 сек	Резкий выдох на каждый удар
	И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 – вращение рук вперед, в плечевых суставах; 3-4- - вращение рук назад, в плечевых суставах.	1 мин	Руки в локтевых суставах не сгибать
	И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки за головой 1-2 – вращение туловища влево; 3-4 – вращение туловища вправо	1 мин	Максимальная амплитуда движения
	И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч 1-2 – вращение рук в локтевых суставах вперед; 3-4 – вращение рук в локтевых суставах назад	1 мин	
И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч 1-2 – наклон вперед; 3-4 – наклон назад	1 мин	колени не сгибать	

	И.П. – левая нога впереди. 1-20 – мах правой ногой вперед вверх	1 мин	Резкий выдох на каждый удар. Следить за равновесием и правильной траекторией удара. После удара возвращение в исходную стойку с разводящим блоком
	И.П. – правая нога впереди. 1-20 – мах левой ногой вперед вверх	1 мин	
	И.П. – левая нога впереди. 1-20 – прямой удар правой ногой вперед	1 мин	
	И.П. – правая нога впереди. 1-20 – прямой удар левой ногой вперед	1 мин	
	И.П. – левая нога впереди. 1-20 – боковой удар правой ногой вперед	1 мин	
	И.П. – правая нога впереди. 1-20 – боковой удар левой ногой вперед	1 мин	
	И.П. – левая нога впереди. 1-20 – круговой удар правой ногой вперед	1 мин	
	И.П. – правая нога впереди. 1-20 – круговой удар левой ногой вперед	1 мин	
Общее время вводной части		22 мин	
Основная часть	1. удары ногами в движении вперед.		
	прямой удар (ап чаги).	1 мин	Выполнять в спарринговом режиме без остановок.
	боковой удар (йоп чаги).	1 мин	
	двойной боковой удар (йоп чаги).	1 мин	
	круговой удар (доллео чаги)	1 мин	
	2. удары ногами в движении назад.		
	боковой удар (йоп чаги).	1 мин	Выполнять в спарринговом режиме без остановок.
	круговой удар (доллео чаги).	1 мин	
	прямой удар с разворотом (твит чаги)	1 мин	
	2. Работа на ударных подушках в парах		
	Объяснение и показ	1 мин	
	Боковой удар в отходе попеременно левой и правой ногами	4 мин	По 2 мин каждый. Контроль дистанции.
	Прямой удар с разворотом в отходе попеременно левой и правой ногами	4 мин	
	Связка из двух ударов в отходе (боковой + прямой с разворотом)	4 мин	
Общее время основной части		20 мин	
Заключительная часть	Заминка		
	Легкий бег, переходящий в ходьбу	1 мин	Следить за дыханием.
	Построение.	2 мин	Отметить положительные и отрицательные моменты занятия. Дать задание на дом.
Общее время заключительной части		3 мин	
Общее время занятия		45 мин	

Конспект составлен:
тренер – преподаватель

И. Н. Янина