

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа № 1  
муниципального образования город Краснодар**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО ТХЭКВОНДО МФТ**

**Тренер-преподаватель**

**Катренко Ксения Анатольевна**

**Тема: Специфические особенности ударов ногами и руками в  
спортивном тхэквондо.**

**Краснодар, 2017 г.**

## План-конспект учебно-тренировочного занятия по тхэквондо МФТ

**Год обучения:** третий

**Раздел программы:** технико-тактическая подготовка

**Тема занятия:** специфические особенности ударов ногами и руками в спортивном тхэквондо.

**Цель занятия:** повысить экономичность спортивной техники за счет улучшения качества выполнения круговых ударов ногами, наиболее эффективно используя синхронность работы таза и спины.

**Задачи:**

**Обучающие:** изучить специализированные элементы техники ударов ногами «долио-чаги» и руками «двойка прямых» в рамках спарринговой работы.

**Развивающие:** улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля при выполнении сложной спортивной техники.

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование и инвентарь:** макевары, лапы, перчатки, футы, шлем, капа.

**Дата проведения** 04.08.2017 г.

Части занятия	Содержание	Доз-ка	Общие методические указания
Подготовительная часть (30 мин)	1. Построение	1 мин	Приветствие, сообщение задач занятия. Из строя не выходить дистанция 2 шага, руки у подборотка
	2. Бег	2 мин	
	3. Беговые упражнения: -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестыванием голени -приставными шагами правым и левым боком -с крестный шаг правым и левым боком -подскоки -со сменой положения прямых ног впереди - со сменой положения прямых ног сзади - со сменой положения прямых ног в стороны -выпрямление прямых рук поочередно -выпрыгивание вверх двойка руками -то же только три удара руками -прыжок с выбрасыванием рук вверх и в стороны -бег спиной вперед и тройка ударов руками -прыжки колени к груди	7 мин	Спина прямая, ноги выше и чаще. Руки сзади вперед не наклонятся. Двигаться точно боком. Движение ногами делать активнее. Прыгать вверх, а не вперед. Ноги не сгибать. То же. То же. Руки двигаются от подборотка и возвращаются в И.П. По хлопку прыжок и левый и правый прямой удар руками. Все три удара выполняются в прыжке до приземления. Одновременно двумя руками и вверх и в стороны до приземления. По хлопку поворот три удара руками с ускорением поворот в И.П. Выполняются по команде, колени поднимать как можно выше.
	4. Ходьба:	10 мин	

	-восстановление дыхания	6-8 р.	Руки вверх вдох, вниз выдох.
	-руки в замок круговые движения в запястных суставах и наклоны головы влево, вправо, вперед, назад.	6-8 р.	Плавные движения головы, стараться выполнять одновременно с руками.
	-руки вперед круговые движения в локтевых суставах	6-8 р.	Двигаются только предплечья.
	-руки в стороны круговые движения в локтевых суставах	6-8 р.	То же.
	-круговые движения прямых рук вперед, назад	6-8 р.	Руки не сгибать, выполнять в движении без остановки.
	-руки к подбородку круговые движения туловищем	6-8 р.	Больше прогибаться назад.
	- на каждый шаг наклон к впереди стоящей ноге	6-8 р.	Впереди стоящая нога прямая, касаться руками пола.
	-руки за голову выпад на каждый шаг	6-8 р.	Спина прямая, колено касается пола.
	-то же спиной вперед	20 м	То же.
	- ходьба в полу приседе	20 м	Спина прямая.
	-ходьба в приседе	20 м	Руки за головой.
	-прыжки в приседе	20 м	То же
	-прыжки в приседе спиной вперед	20 м	То же
	-прыжки в приседе левым и правым боком	20 м	То же
	Растяжка:	5 мин	
	-поперечный шпагат	1 мин	Ноги прямые, тянуться как можно ниже
	-продольный шпагат на левую	1 мин	То же
	- продольный шпагат на правую	1 мин	То же
	-махи	2 мин	
	5. Перестроение в две колонны:	5 мин	Махи вперед, в сторону, назад двумя ногами поочередно.
	-из упора присед выпрыгивание вверх с левым правым прямым руками обратно ускорение		На лево через центр зала в две колонны марш!
	-туда ускорение обратно кувырок вперед и атака		Руки не опускать, ускорение выполнять до конца.
	-туда апчаги обратно ведение епчаги левой и правой ногой		Атака-«Левый правый прямой долео чаги»
	-туда нерио чаги обратно коро+долео		Ведение попеременно, нога пола не касается
			То же

	чаги двойка левой и правой ногой				
Основная часть (45 мин)	6. Выполнение базовой техники: -левый прямой на месте -левой прямой с шага -правый прямой на месте -правый прямой с шага -левый прямой долео чаги правой ногой -правый прямой долео чаги левой ногой	10 мин 10-15 р 10-15 р 10-15 р 10-15 р	Исправлять технику выполнения по ходу, выполнять по счет  Одеть футы, перчатки, капы и шлем 5 мин работает один в роли атакующего после смена на контратакующего, реагировать на начало действия, выход выполнять с переносом центра тяжести на заднюю стоящую ногу . То же  Выполнение атакующих и контратакующих действий поочередно и по команде.  «Бой с тенью», двигаться без остановки каждые последние 10 секунды ускоряться.		
	7. Перестроение в пары:  -атакующий выполняет долео чаги впереди стоящей ногой, контратакующий-двойка руками, долео чаги левой ногой -атакующий выполняет апчаги, контратакующий оттяжка двойка руками долео чаги левой ногой	10-15 р 10-15 р 2 мин 10 мин 10 мин			
	8. Спарринг по заданию	10 мин 5 мин			
	9. Работа по воздуху перед зеркалом: -только левая рука -левая и правая рука -левая, правая и левая нога -две руки и две ноги -то же но все в прыжке	1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин			
	10. ОФП: -сгибание и разгибание рук в упоре лежа - сгибание и разгибание туловища из положения лежа руки за головой -«складки» - приседания	12 мин 3x20 р 35 р 30 р			
	11. Построение	100 р			
	12. Подведение итогов	1 мин 2 мин			
	Заключительная часть (15 мин)				Руки сгибать до конца Подниматься до конца руки из за головы не убирать Руки и ноги прямые Руки за головой, спина прямая, пятки от пола не отрывать. Поправить форму Отметить отличившихся, дать задание для самоподготовки.