

## **План-конспект дистанционного занятия, по тхэквондо**

Место проведения: домашняя обстановка.

Инвентарь: скакалки, секундомер, лапы для тхэквондо, стул со спинкой.

Цели и задачи тренировки: совершенствование ударов руками и блоков в базовой технике на месте, в стойке, а так же достичь совершенства ударов ногами в стойке, на месте(с задней ноги), у стены над стулом (с передней ноги).

Развивать и совершенствовать физические качества всех групп мышц тела, скорость, выносливость, упорство, ловкость, точность попадания в цель.

Частные задачи.

Средства.

Дозировка.

Методические приемы обучения, воспитание организации.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

1. Добиться осмысленного отношения к самостоятельным тренировкам, развить и не потерять физические и технические качества в домашней обстановке.

В начале тренировки в знак уважения и приветствия, по традициям, делается поклон(в стойке чарьет, кенэ).

1 мин.

2. Добиться повышения и частоты дыхания, разогреть весь организм перед разминкой и растяжкой.

8 мин. прыжки на скакалке.

По команде Тие, с помощью секундомера спортсмены начинают прыгать без остановки по 1,5 мин. 4 раунда, отдых между подходами 30 секунд.

3. Добиться повышения частоты импульсов ног и рук, достаточно хорошо разогреть все мышцы тела.

1) Бег на месте с высоким подниманием бедра(или в длину комнаты вперед и спиной назад). 1 мин.

2) Бег с захлестом ног назад, на месте(или в длину комнаты, вперед и назад). 1 мин.

3) Бег с выносом носочков вперед на месте(на корейском-ап чаги нары чаги) или вперед по комнате и назад. 1 мин.

Ходьба, восстановление дыхания.

1-вдох поднятие рук вверх.

2-выдох руки вниз и выдох.

30 сек.

ОРУ.

Выполняется полный комплекс ОРУ. 15 мин. По команде чумби ун до начинается разминка, счет на корейском языке.

1. И. п. - ноги на ширине плеч, кисти рук в замок,

1-4 вращение запястий рук вперед,

5-8 вращение кистями назад.

И еще 8 раз.

2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны,

1-4 вращение предплечий вперед,

5-8 вращение назад в обратную сторону.

И еще 8 раз.

3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки опущенные вниз,

1-4 вращение плечевых суставов вперед, двумя прямыми руками,

5-8 вращение двумя руками назад.

И еще 8 раз.

4. И.п.-О.с.,руки на пояс,

1-4 вращение головой в правую сторону,

5-8 вращение головой в левую сторону.

И еще 8 раз.

5. И.п. -О.с.,руки на пояс,

1-4 круговые вращение туловищем в левую сторону,

5-8 также в правую.

Еще 8 раз.

6. И.п.-О.с.,руки опущенные,

1-4 наклоны туловищем вперед, ладонями достать до пола,

5-8 наклоны туловищем назад, руки ставятся на заднюю часть бедра.

Еще 8 раз.

7.И.п. – выпад на правой ноге в сторону, левая нога прямая носочек вверх,

1-4 покачивания вверх-вниз.

5-8 – выпад на правой ноге в сторону, левая нога прямая, носочек в сторону, покачивания вверх-вниз.

9-12 – выпад на правой ноге в сторону, левая нога прямая, носочек вниз, покачивания вверх-вниз.

Еще 12раз.

8.И.п. – выпад на левой ноге в сторону, правая нога прямая, носочек вверх.

1-4 покачивания вверх-вниз.

5-8 – выпад на левой ноге в сторону, правая нога прямая, носочек в сторону, покачивания вверх-вниз.

9-12 – выпад на левой ноге в сторону, правая нога прямая, носочек вниз, покачивания вверх-вниз.

Еще 12раз.

Выполнять упражнения с высокой амплитудой.

9.Совершенствовать увеличения подвижности в позвоночном столбе.

1) И.п. – сед на полу

1-4 наклоны вперед,

5-8 наклон, зафиксироваться в согнутом положении.

2) И.п. – сед на полу,

1-4 повороты корпуса в левую сторону,

5-8 повороты корпуса в правую сторону.

Еще 8 раз.

10.Совершенствовать эластичные свойства связок тазобедренного сустава и его подвижности.

1) Сед на полу, ноги врозь.

1-4 наклоны к левой ноге,

5-8 наклоны к правой ноге,

9-12 наклоны вперед.

2) И.п. - поперечный шпагат.

1-4 поперечный шпагат в левую сторону,

5-8 поперечный шпагат в правую сторону.

Выполнять упражнения медленно с большой амплитудой. При наклонах подбородком касаться ног, грудью - пола.

Еще 8раз.

14.Совершенствовать легкость выполнения базовых ударов, задней ногой, с постановкой на место, тхэквондо (ВТФ):

- 1) прямой мах вперед,
- 2) прямой мах ногой изнутри наружу,
- 3) прямой мах ногой снаружи вовнутрь,
- 4) прямой удар ногой вперед,
- 5) боковой удар, задней ногой,
- 6) боковой удар в голову, задней стоящей вперед,
- 7) прямой удар ногой в сторону,
- 8) удар ногой сверху вниз,
- 9) прямой удар ногой с поворотом туловища через спину,
- 10) обратный круговой удар ногой, с поворотом туловища через спину,
- 11) прямой удар рукой.

При ударах осуществляется выкрик(Кихап-голос по корейски). Удары выполнять четко и амплитудно. 15 мин.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

1.Совершенствование базовой техники рук, комплекса ударов кулаками, комплекс Джумок ен гель. Выполняется под счет, после без счета.

-Ая,

-тейк-вон,

-тейк-вон-до,

-ин-хэ тейк-вон-до,

-ая.

2 раза под счет.3мин.

1 раз без счета. 1мин.

2.Выполнение базового комплекса Кибон донджак(в широкой стойке Чучум соги и с поворотом головы в ту сторону куда бьется блок или удар) , под счет 2 раза, затем без счета 2 раза.

Выполняется 10мин.

3.Совершенствование ударов с передней ноги, стоя около стены по воздуху, амплитудно и с подтяжкой ноги назад до бедра пяткой,опорная нога прямая.

- 1) Удар пике чаги.
- 2) Удар ап толе чаги.
- 3) Еп пуриги.
- 4) Еп чаги.
- 5) Ти чаги.

Выполняется 10 мин. с заменой ног, по 20 ударов на каждую ногу.

4.Продолжение выполнения тех же ударов, около стены, но теперь над высоким стулом, стараясь не задевать его.

Выполняется по 10 ударов со сменой ног.

10мин.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

ОФП:

1.Гиперэкстензия на полу 30 раз. 1-2мин.Перерыв на восстановление 30 сек-1 мин.

2.Отжимания от пола 30 раз. 2-3мин. Отдых 30сек.-1мин.

3.Пресс обычный, достать локтями до колен, руки за головой, 50раз.Отдых 30сек.-1мин.

4.Приседания Чомпо(с выпрыгиванием вверх, спина прямая, руки в кулаках перед собой, 30 раз. Отдых 30сек.-1мин.

Выполнение 3 подхода, все упражнения по очереди, 20 мин.

5.Растяжка на полу шпагатов:

-поперечный(1 мин.),

-правый (1мин.),

-левый (1мин.),

-раскручивание в быстром темпе в разные стороны 30раз (1 мин.).

6.Построение в стойку Чарьет,поклон - Кенэ, по традициям.