

План - конспект

открытого тренировочного занятия

**Тема: «Изучение основных технических элементов вида спорта
восточное боевое единоборство».**

Тренер-преподаватель: Беляев А.В.

Программа: ДОПСП ВБЕ

Группа: НП

Количество обучающихся: 8

Продолжительность: 30 минут.

Инвентарь: татами

Цель занятия: улучшение уровня моторно-двигательных возможностей обучающихся; развитие ловкости, координации, гибкости; совершенствование системы дыхания, формирование здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

1. Знакомство с базовыми элементами вида спорта ВБЕ.
2. Формирование двигательных навыков.

Развивающие задачи:

Развитие, силы, ловкости, гибкости, координации движений.

Воспитательные задачи:

Формирование у обучающихся ответственности, внимательности и дисциплины.

Воспитание интереса к занятиям восточным боевым единоборством

Оздоровительные задачи:

Разъяснения санитарно-гигиенических требований для детей, развитие физических качеств, укрепление здоровья

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1 часть - подготовительная часть		
1. Построение. Приветствие, знакомство, сообщение задач занятия.	5 мин	Краткость, четкость изложения

<p>2. Строевые упражнения: ходьба с заданием: на пятках - руки на поясе; на носках - руки на поясе; ходьба на внешней стороне стопы - руки на поясе; ходьба на внутренней стороне стопы - руки на поясе; ходьба с пятки на носок - руки на поясе; ходьба с подъёмом колена прямо на каждый шаг; ходьба с подъёмом колена по диагонали вовнутрь на каждый шаг; ходьба с переход на медленный бег.</p>	2 мин	Следить за осанкой
<p>3. Бег с заданием: обычный, спиной вперед с захлестами, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени назад, приставными шагами: правым боком вперед, левым боком, два приставных шага правым боком, левым боком вперед.</p>	2 мин	Соблюдать дистанцию
<p>4. ОРУ:</p> <p>Самомассаж:</p> <ul style="list-style-type: none"> -растираем ладони, растираем лицо, уши, поясницу; -маховые движения руками вперед, назад поочередно; -простукивание БАД в области кисти; -маховые движения руками вперед, назад поочередно; -простукиваем область поясницы, живот, область груди, лопатки, плечи; -растираем колени; -наклоны вперед, самомассаж БАД в области колен; -наклоны к правой и левой ноге из задней позиции с растиранием голени; -осаживание вниз в стойке всадника с разведёнными ступнями в стороны с отведением коленей назад; -самомассаж, простукиваем коленей спереди, изнутри, снаружи; -захлест голени перед собой, наружу, под себя после подъёма ноги. 	5-мин.	<p>Большая амплитуда движений</p> <p>Упражнения выполнять всем одновременно, под счет, по заданию тренера</p> <p>Каждое упражнение выполнять 8-10 раз</p> <p>Следить за дыханием</p>

2 часть - основная

(Изучение основных технических элементов вида спорта восточное боевое единоборство)

1. Широкая стойка всадника (10 секунд)	1 мин.	Два подхода с отдыхом 20 секунд. Ступни параллельны друг другу, бёдра параллельны полу, руки выпрямлены вперед.
2. Отжимания от пола	1 мин	Подбирать уровень сложности упражнения и дозировку в соответствии с подготовленностью занимающихся.
3. Удар двумя руками на 5 счетов	2 минуты	Является подводящим упражнением для изучения прямого дара рукой, выполняется ускорением на счете 2 и на счете 5.
4. Выход в переднюю позицию	2 минуты	Выполняется на 8 счетов на правую и левую сторону.
5. Приседания	1 минута	Следить за положением стоп и спины.
6. Прямой удар ногой на 3 счета	2 минуты	Удар выполняется на уровне туловища.
7. Удар ребром ладони сверху.	2 мин	Атакующее движение выполняется одновременно с реверсивным движением второй руки.
8. Упражнения на растяжку	2 мин	Выполняются на выдохе с максимальным расслаблением, плавно.

3 часть – заключительная

1. Подведение итогов. Обратная связь.	2 мин	
2. Уборка инвентаря, организованный выход из спортивного зала.	1 мин	

Тренер-преподаватель



Беляев А.В.