План-конспект занятия

педагога дополнительного образования

Романовой Ульяны Дмитриевны

Объединение: «Тхэквондо»

Программа: «Тхэквондо»

Дата проведения: 29 декабря 2022 **года**

Группа № 01-114

Время :13.30.

**Тема: Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту.**

**Поднимание и опускание прямых ног лёжа на полу**

**Цель занятия**:

1.Научиться правильно выполнять простейшие комплексы для развития физических качеств .

Задачи :

1.Развивающие:

* Развивать быстроту, ловкость, выносливость , силу и гибкость .

2. Воспитательные:

* Воспитание чувства уверенности в себе.

Ход занятия:

1. Разминка:

1.1. Бег на месте: в среднем темпе, плавно увеличивая нагрузку.

1.2. Разминка на месте:

* Наклон головы: вперед, назад: 20 повторений
* Наклон головы: влево, вправо: 20 повторений
* Повороты головы: влево, вправо: 20 повторений
* Вращения кисти рук:10 повторений наружу
* Вращения кисти рук:10 повторений вовнутрь
* Вращения предплечья:10 повторений наружу
* Вращения предплечья:10 повторений вовнутрь
* Вращения рук в плечевом суставе:10 повторений вперед
* Вращения рук в плечевом суставе:10 повторений назад
* Поворот корпуса влево:10 повторений
* Поворот корпуса вправо:10 повторений
* Наклон корпуса вправо:10 повторений
* Наклон корпуса влево:10 повторений
* Вращения тазом влево: 10 повторений
* Вращения тазом вправо: 10 повторений
* Положение стоя, ноги вместе: вращения колен влево:10 повторений
* Положение стоя, ноги вместе: вращения колен вправо:10 повторений
* Ноги на ширине плеч, наклоны к левой, правой ноге: по 10 повторений к каждой
* Положение ног: 2 ширины плеч: выпады влево: 10 повторений
* Положение ног: 2 ширины плеч: выпады вправо: 10 повторений
* Положение «бабочка»: 10 наклонов
* Положение сидя, ноги вместе, выпрямлены в коленях вперед наклон к ногам: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон вправо: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон влево: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон в центр: 10 повторений
* Выпад вперед на левую и правую ногу: 10 повторений на каждую ногу
* Положение продольный шпагат: на левую и правую ногу 1 минута
* Положение поперечный шпагат: 1 минута

3.Основная часть .

Упражнения на силу:

•Отжимания «широким» хватом.

ТЕХНИКА:

Нужно принять упор лежа и расположить руки так чтобы расстояние между кистями было больше чем между плечами, кисти должны быть в примерно под грудью, для удобство не много можно развести их в стороны.

Ноги должны быть расположены вместе и не двигаться при выполнении упражнения.

Должна быть прямая линия между вашей головой и пятками, соответственно не нужно поднимать пятую точку и спина прямая, голова смотрит вперед.

Опускаясь делать вдох и поднимаясь делать выдох, примером техники может служить картинка расположенная выше.

3 подхода по 10 раз

****

•Упражнение «Приседание»..

Техника:

Чтобы выполнить стандартное приседание, нужно держать спину прямо. После чего начните медленно опускать бедра, пока они не станут параллельны или почти параллельны полу. В нижнем положении остановитесь, задержите так тело на 1-2 секунды на выдохе и вернитесь в начальное положение.

3 подхода по 20 раз

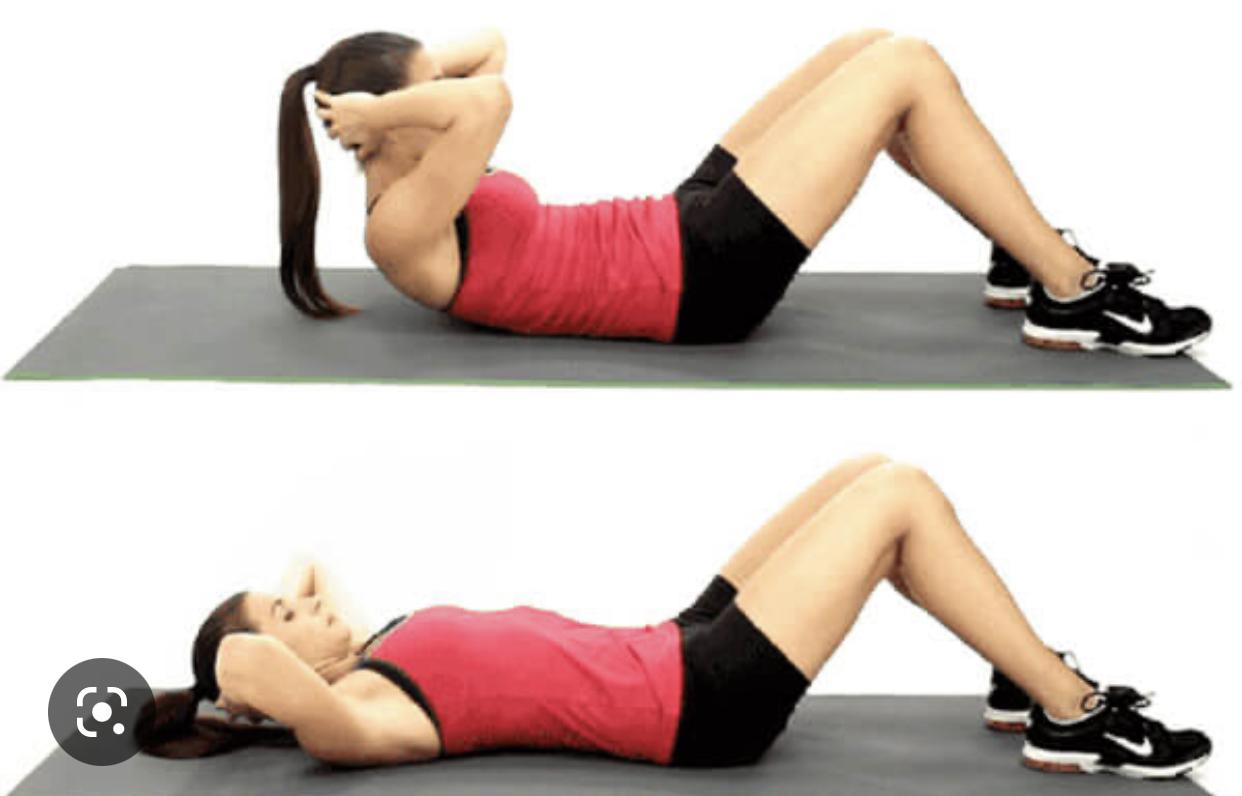


•Упражнение «скручивания» лёжа на полу .

Техника выполнения:

Лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на коврике. На выдохе приподнимаются лопатки, поясница остается прижатой к полу. Постарайтесь выполнять упражнение максимально плавно. Не надо полностью поднимать корпус — в таком случае вы сильнее нагрузите мышцы-сгибатели бедра и подвздошно-поясничную мышцу, а не пресс. Для усложнения можно приподнять согнутые в коленях ноги под углом 90°.

3 подхода по 15 раз

****

•Упражнение «выпрыгивания».

Техника выполнения:

Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положения приседа. ...

Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх.

Вернитесь в положении приседа.

3 подхода по 20 раз

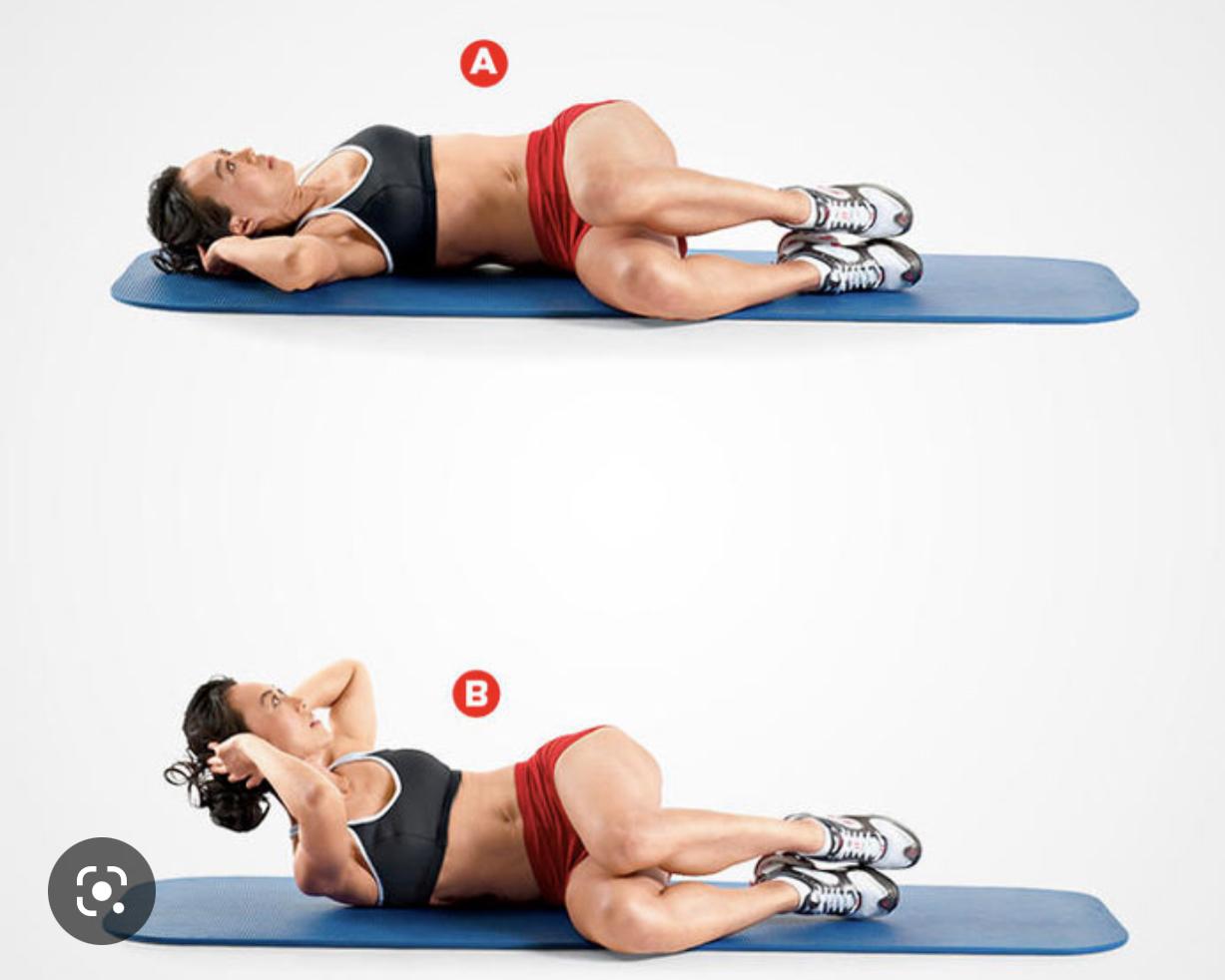
****

•Упражнение «боковые скручивания»

Техника выполнения :

Лягте на пол и согните ноги в коленях. Отведите колени вбок влево, чтобы одна нога легла на пол. Правая рука за головой. Левая — прямая на полу. На выдохе напрягите боковые мышцы живота и скрутите корпус, приподняв плечи вверх. Концентрируйтесь на поднятии плеч и на работе косых мышц. Старайтесь не напрягать шею и не прижимать подбородок к груди. На вдохе вернитесь в исходное положение.

3 подхода по 15 раз на каждую сторону

****

•Упражнение боковая планка .

Техника выполнения:

Перенесите вес тела на правую сторону и обопритесь на предплечье. Ваши локти должны находиться строго под плечами. Поднимите бедра так, чтобы ваше тело образовывало прямую линию. Правая нога упирается в пол, а левая находится на ней. Поднимите левую руку вверх или сложите вдоль тела. Не забудьте менять стороны.

На каждую сторону по 1 мин

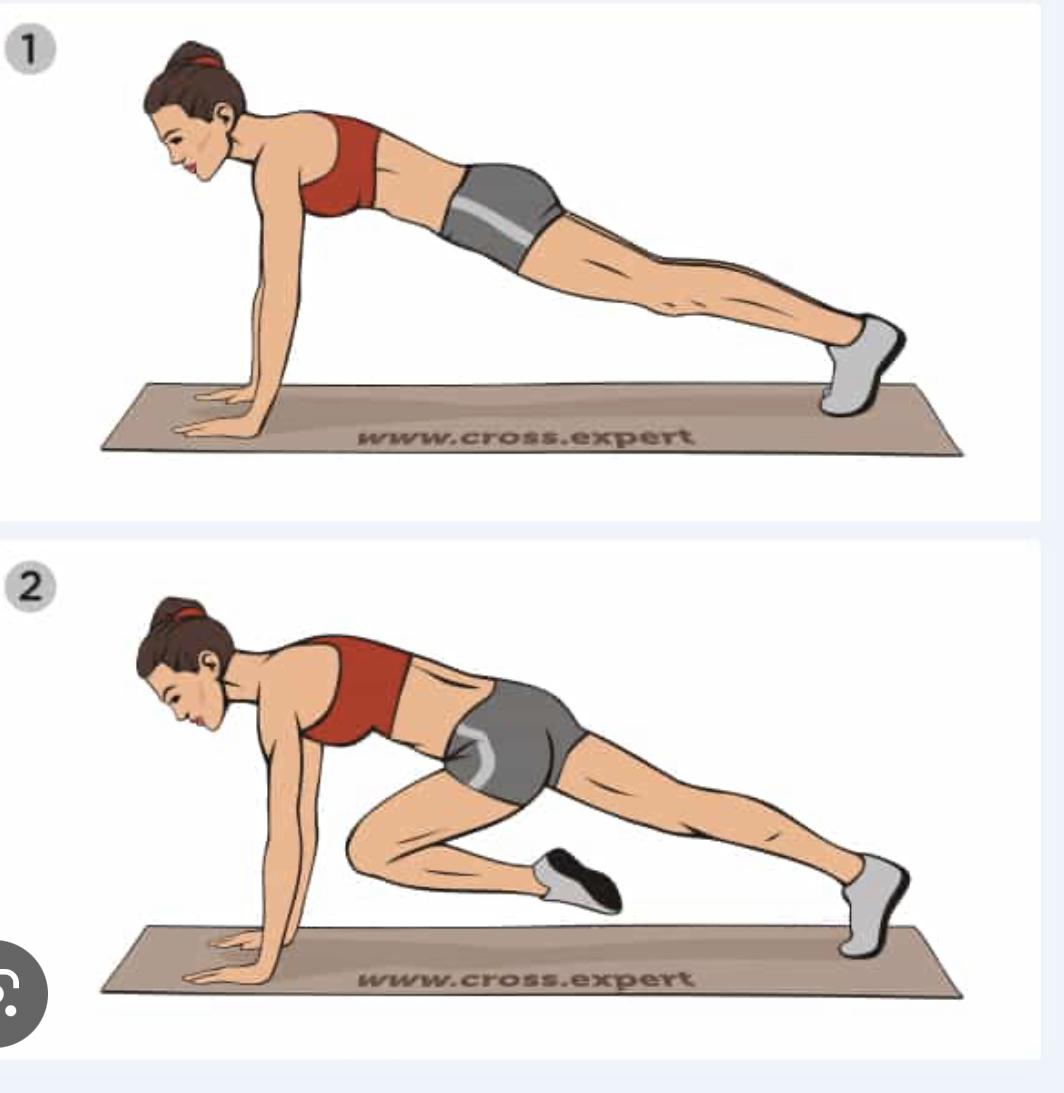
****

**•Упражнение-«альпинист».**

Техника выполнения:

Те, кто ранее занимался спортом, наверняка знаком с данным упражнением, которое также называют «скалолаз». Оно эффективно сжигает калории, способствует укреплению глубоких мышц туловища и сохраняет здоровье позвоночника. Техника выполнения достаточно простая: упритесь руками в пол, чтобы кисти находились под плечами, а затем поочередно поднимайте согнутые в колене ноги к груди. При этом важно не поднимать таз, иначе упражнение не принесет пользы.

3 подхода по 20 раз

****

•Упражнение -поднимание и опускание прямых ног лёжа на полу .

Техника выполнения:

Вдохните и на выдохе поднимите прямые (сомкнутые друг с другом) ноги вверх до угла 90 градусов. Задержитесь на 1-2 счета в конечной точке траектории и на вдохе медленно опустите ноги вниз, не касаясь ими пола.

3 подхода по 10 раз

****

•Упражнение -

Балансирование в стойке на одной ноге .

Техника выполнения:

В комплекс упражнений для развития ловкости стоит включить балансирование на ноге. Суть тренировки заключается в следующем. Принимают ровную стойку, широко раскинув руки в стороны. Опору выполняют на одну ногу. Вторую конечность слегка сгибают в колене, удерживая на весу. В такой позиции голову наклоняют вправо и влево, вперед-назад. Взгляд стараются не концентрировать на предметах окружения, что облегчает удержание равновесия. Когда упражнение для развития ловкости начнет даваться легко, занятия начинают выполнять с закрытыми глазами.

3 подхода на каждую ногу по 1 минуте

****

**4.** **Заключительная часть:**

Расслабление лежа на коврике.

**6. Домашнее задания:**

Отработка элементов гибкости (по возможности ежедневно)

* Положение сидя, ноги вместе, выпрямлены в коленях вперед наклон к ногам: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон вправо: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон влево: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон в центр: 10 повторений
* Выпад вперед на левую и правую ногу: 10 повторений на каждую ногу
* Положение продольный шпагат: на левую и правую ногу 1 минута
* Положение поперечный шпагат: 1 минута

Обратная связь:

Фото самостоятельного выполнения заданий отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Романовой Ульяны Дмитриевны .