План-конспект занятия

педагога дополнительного образования

Фомина Валентина Анатольевича

**Объединени**е – Тхэквондо

Программа – Тхэквондо

Группа – 01-69

Дата проведения: 19.12.2023

Время проведения: 18.30

**Тема занятия:** Упражнения на силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту. Наклоны вперед к полу (стоя, сидя), мост, махи, повороты.

**Цель занятия:** развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости с помощью разучивания и отработки упражнений. Улучшение подвижности в суставах по средствам специальных комплексов упражнений. Воспитание волевых качеств.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- упражнения для мышц шеи и головы:

Наклон головы вперед, назад, вправо, влево.

Поворот головы вправо, влево.

Круговые вращения головой в правую и левую стороны.

- упражнения для мышц плечевого пояса:

Поднимание и опускание плеча.

Вращение плечами вперед, назад.

- упражнение на мышцы верхних конечностей:

Круговые вращения в лучезапястном суставе. К себе, от себя.

Круговые вращения в локтевом суставе. К себе, от себя.

Круговые вращения в плечевом суставе. К себе, от себя.

- упражнения на мышцы туловища:

Наклон вперед, прогиб назад.

Наклоны в правую и левую сторону.

Круговые движения в правую и левую сторону.

- упражнения на мышцы нижних конечностей:

Переходы с одной ноги на другую в приседе.

Выпады вперед левой и правой ногой.

Упражнения на развитие гибкости:

- И.п. сед ноги врозь. На раз-левую ладонь положить на правое бедро. Сделать наклон корпуса в левую сторону, правой ладонью потянуться к носку левой ноги. Сделать выдох.

на два- задержаться в этой позиции.

на на-три, четыри- сделать глубокий вдох, принять и.п.

повторить в другую сторону.

Выполнить данной упражнение 5-7 раз в каждую сторону.

- И.п. сед на коленях. Ноги слегка в стороны, ягодичные мышцы косаються пола. Лечь спиной назад. Руки вдоль тела. Дыхание ровное, глубокое. Время выполнения упражнения 30-50 сек. Выполнить 1 раз.

- И.п. Лежа на спине, стопы и ладони в упоре. Выполнить гимнастический элемент, «мост». Задержаться в данной позиции 5-7 сек. После принять и.п.

Повторить 3-5 раз.

-И.п. Продольный шпагат, левая нога вперед. На раз- выдох, сделать наклон к левой ноге, руками обхватить стопу. Задержаться в этой позиции 3-5 сек.

на два- вдох, принять и.п. Повторить 3-5 раз.

-Выполнить то же упражнение, правую ногу вперед. Повторить 3-5 раз.

Упражнения на развития силы:

-И.п. Упор лежа.

На раз-сгибание рук.

На два-разгибание рук.

Выполнить упражнение 3 подхода, по 5-7 раз в каждом подходе.

-И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, руки по швам.

На раз-сесть, руки вперед.

На два-встать, руки по швам.

Выполнить упражнение 3 подхода, по 5-7 раз в каждом подходе.

**Домашнее задание:**

- Блок ОФП по 10 раз.

- Блоки руками: аре, момтонг, ольгуль маки.

- Удар джумок джириги, средний уровен. Из фронтальной стойки.

**Обратная связь:** Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru), или вотсап на номер 8 905 682 30 02.

Хорошей тренировки!!!!!!!