

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»

Конспект

**«Ознакомление с новым видом деятельности на учебно-тренировочном занятии
по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности «Ушу»**

Автор составитель:

старший тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Нюньков Алексей Анатольевич

Ревда, 2020

ПЛАН-конспект учебно-тренировочного занятия

Вид спорта: **УШУ**, дисциплина «**саньда**» - свободный бой

Дата проведения: **19.02.2020г.**

Время проведения: **17.15**

Место проведения: МБОУ ДО «ДЮСШ», зал единоборств

Учебно-тренировочная группа: **СОГ (спортивно-оздоровительная группа) №3**

Возраст учащихся: **12-14 лет**

Тренер преподаватель: Нюньков Алексей Анатольевич

Тема учебно-тренировочного занятия	Техника нанесения разноимённого удара рукой.
Раздел программы	Специальная физическая и техническая подготовка.
Уровень	Продвинутый (от простого к сложному, цикличности, индивидуализации).
Тип занятия	Обучающее. Ознакомление с новым видом деятельности.
Цели занятия	Изучение и отработка технических упражнений и приемов.
Задачи:	
Обучающая	- разучить технику прямого разноименного удара; - отработать и закрепить ранее изученные технические упражнения; - повторить общие понятия терминологии ушу.
Развивающая	Развивать координацию, быстроту посредством сложно-координационных и силовых упражнений.
Воспитательная	Воспитывать морально-волевые качества, дисциплинированность, положительное отношение к занятиям ушу.
Методы обучения	индивидуальный, групповой.
Методы регулирования состояния учащихся во время тренировок и соревнований.	
Оборудование	Защитная экипировка, специальный ковер.

Частные задачи	Средства	дозировка	Методические указания
І Вводная часть. Разминка			
1.Приветствовать. 2. Ознакомить с планом предстоящего занятия. 3. Проверить наличие присутствующих	Построение в колонну по четыре	4 мин.	Следить за дисциплиной Провести переключку
4. Подготовить организм к предстоящим нагрузкам	Бег, бег с изменением направления, Бег на коленях, выпады, кувырки, разновидность и	6 мин.	Выполнять поточным методом

4.1. Увеличить ЧСС у занимающихся	сложность кувырков		
II. Основная часть			
1. Развивать физические качества 1.1. Развивать быстроту 1.2. Развивать прыгучесть, ловкость	<u>«Чехарда» с проползанием по-пластунски, перекаты на боку, перемещение боком в упоре лёжа, ползание по скамье, силовые упражнения с партнером, прыжки в длину с разбега, игра «перетягивание в шеренге», игра в упоре лёжа Толчки партнера</u>	9 мин.	Выполнять поточным методом Попарно, по команде тренера По тройкам
1.3. Развивать координацию 1.4. Скорость одиночного движения рукой	Игра «Ушустики» «Ушустики» после раскоординации Игра «ладошки» Разбивание кирпичей (из бумаги)	8 мин.	Выполнять быстро, за короткие промежутки времени по сигналу
2. Разучить нанесение прямого разноимённого удара	Удар из стойки «на месте» Удар из стойки в движении	10 мин	Медленно с напряжением в конце действия
	Техника выполнения действия На лапах с партнером	10 мин	Поочередно меняясь
	Выполнение удара с завязанными глазами - по воздуху - по лапам партнёра	10 мин	Смена по команде тренера
	Прямой удар - как контратакующее действие	10 мин	В парах
III. Заключительная часть			
1. Привести организм в оптимальное физическое состояние 1.1. Уменьшить ЧСС 2. Подвести итоги занятия	Статические упражнения на гибкость - выпады, наклоны к ногам стоя, наклоны к ногам сидя, Прогибание в пояснице «Мостик» Статические упражнения на силу - «упор лёжа» - фиксация вытянутой ноги вперёд; в сторону - «шпагат» Построение в колонну по четыре человека.	10 мин. 3 мин.	Выполнять плавно, следить за дыханием. Отметить наиболее старательных учащихся.