

ПЛАН-КОНСПЕКТ

мастер – класса
с группой БУ 2

тренер-преподаватель
МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»
Шмалько Ольга Александровна

Тема: **«Задняя подножка»**

Задачи:

1. **Образовательная:** совершенствование элементов техники и тактики проведения задней подножки в ушу .
2. **Воспитательная:** уважение к сопернику, воспитание волевых качеств.
3. **Оздоровительная:** развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты, гибкости.

Оборудование и инвентарь: боксерские перчатки, макивара, борцовский ковер.

Место проведения: ул. Дзержинского 126, ДЮСШ «Виктория»

Дата, время проведения : 19 февраля 2023 года С 13:00 до 14:30

Содержание урока	Количество во минут	Требование к уровню подготовки обучающихся
1. Вводная часть	5 мин	
1. Построение 2. Рапорт 3. Ознакомление с планами и задачами урока		Дисциплина, опрятный вид.
2. Подготовительная часть	35 мин	
Бег трусцой Разминка: - бег трусцой - разминка шеи (повороты, наклоны, круговые вращения головы), - разминка кистей (круговые движения, сжимание-разжимание) - разминка локтевого, плечевого сустава (круговые вращения к себе, от себя, попеременно) - бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени - бег с приставным шагом, скрестным шагом ОРУ Наклоны, приседания, выпады, сгибание-разгибание рук в упоре		Соблюдение правильного выполнения упражнений
3. Основная часть	40 мин	
ТТМ изучение тактики применения задней подножки в ушу: - с использованием макивары (отработка в передвижении на скорость подбив ноги – нижняя подсечка) - применение в спарринге нижней подножки.	Каждое упражнение по 20 мин.	Соблюдение правильного выполнения подбива ногой (траектория), соблюдение стоек и техники передвижения. Выполнение и освоение техники нижней подножки в ушу
4. Заключительная часть	10 мин	
Заминка, восстановление дыхания, приведение пульса в норму.	8 мин.	
Подведение итогов.	2 мин.	

Тренер-преподаватель Шмалько О.А. /  /