

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «Виктория»

План – конспект Мастер-класса

с группой базового уровня первого года обучения

подготовил тренер – преподаватель
по кикбоксингу
Усеинова Наталья Михайловна

**Тема: «Изучение прямого удара
ногой Фронт кик»**

Задачи :

1. Образовательная: развитие чувства опоры и технического мастерства, техническое и тактическое совершенствование ведения боя
2. Воспитательная: воспитание чувства ответственности, развитие личностных способностей и межличностных отношений.
3. Оздоровительная: повышение функциональных возможностей организма, развитие статистического и динамического равновесия, координация движений в пространстве.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток

Место и время проведения: МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»
СОШ №10

6 февраля 2023 года 18.00-18.45

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Вводная часть: 1. Построение: -рапорт, переключка; -ознакомить с планами и задачами урока.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид, проверка посещаемости.</p>
<p>Подготовительная часть: 1.Общеразвивающие упражнения: -бег, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени; -ходьба и бег с изменением направления движения, - со сменой длины и частоты шага; - приставной и скрестный шаг. 2.Выполнение ОРУ на месте: -наклоны, приседания, выпады, - маховые упражнения руками и ногами, вращение в суставах. 3.Комплекс акробатических упражнений -наклоны вперед, ноги на ширине плеч; -перекаты с ноги на ногу; -лежа на животе, взять ноги за голеностоп, прогнуться, -колесо вправо, влево. 4. Специальные упражнения :</p>	<p>15 мин. Каждое упражнение по 1 мин</p>	<p>Следить за частотой дыхания, правильной осанкой, правильностью выполнением команд.</p> <p>Следить за коленями, правильностью дыхания.</p>

<p>-махи вперед, назад, вправо , влево; - подтягивание колена к груди и в сторону; -тренировка прыгучести.</p>		
<p>Основная часть: Проведение технической части занятия: 1. Ударная нога с одновременным её сгибанием и разгибанием в колене наносит удар в уровень груди. Затем толчком опорной ноги и разгибанием бьющей ноги производит удар по прямо линии. Кикбоксер защищается и наносит контрудары. 2. Кикбоксер передвигаясь в «челноке» проводит подергивание , провоцируя соперника на атаку, кикбоксер готов к встречной контратаке и сам проводит её. 3.Кикбоксер атакует легкими ударами фронт кик, противник контратакует серией ударов с продвижение вперед, кикбоксер наносит контратакующие удары фронт кик с движением назад. 4.Отработка</p>	<p>(20 мин.)</p>	<p>Следить за правильным выполнением команд, Изучение и совершенствование техники и тактики выполнения удара в лайт контакте.</p>

<p>пройденного в парах с партнером .</p>		
<p>Заключительная часть: Выполнение упражнений на восстановление дыхания. <u>Выполнение упражнений на растяжение мышц</u> <u>Выполнение упражнений на укрепление мышц спины</u> <u>Лекция «Здоровый образ жизни»</u> Подведение итогов занятия, дать оценку освоения упражнений.</p>	<p>(7 мин.)</p>	<p>Следить за восстановлением дыхания, обратить внимание на ошибки.</p>

Тренер – преподаватель _____



Усеинова Н.М.

Проведение мастер-класса для тренеров-преподавателей города Новороссийска 06 февраля 2023 года с 18.00 до 18.45 с обучающимися базового уровня первого года обучения по теме: «Изучение прямого удара ногой Фронт кик» тренера-преподавателя ДЮСШ «Виктория» по кикбоксингу Усеиновой Натальи Михайловны.

Подготовительная часть



Основная часть (прямой удар ногой)



Укрепление мышц спины



Лекция «Здоровый образ жизни»

