

# **Конспект занятия по тайскому боксу**

**Педагог дополнительного образования** – Будников Дмитрий Михайлович

**Предмет** - Тайский бокс

**Группа** - базовый уровень (группа 2 года обучения)

**Тема занятия** – Техника ударов колена в тайском боксе

**Тип занятия** – занятие по усвоению новых знаний

**Вид занятия** – специально-подготовительное практическое

**Цель:** освоение техники колена.

## **Задачи:**

Общая физическая подготовка и обучение ударом колена

**Возраст детей** – 7-10 лет

**Форма (методы) организации обучения:** видео урок

**Дата проведения:** 2020 год

**Место проведения:** домашняя тренировка

**Время занятия** – 45 минут

## **1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

### **Разминка на месте.**

1. Ходьба на месте.
2. Бег на месте
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте.
4. Бег с захлестыванием голени назад на месте.
  
5. Прыжки на левой-правой и двух ногах.
6. Вращением головы влево-вправо.
7. И.П.-руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в лучезапястных суставах 4 к себе - 4 раза от себя.
8. И.П.-руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в локтевых суставах 4 раза к себе - 4 раза от себя.
9. И.П.-руки к плечам. Круговые вращения в плечевых суставах 4 раза вперед - 4 раза назад.
10. И.П.-широкая стойка ноги врозь ноги, наклоны на 4 счёта-к левой ноге, к полу, к правой ноге, на 4 И.П.
11. И.П.-ноги на ширине плеч руки на поясе. Вращение ног в голеностопном суставе.

Прыжки на скакалке 3 минуты;

Растяжка.

**Повторение ударов:** прямые удары в голову, боковые в голову, удары снизу по корпусу.

Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак. Следить за дыханием

## **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

Просмотрите видео «Нанесение ударов коленом». Голень прижимается к бедру, носок оттянут вниз, следить за равновесием. Следить за дыханием. Чтобы просмотреть свои ошибки, рекомендую отработку перед зеркалом.

( <https://www.youtube.com/watch?v=GN1Kjbc4jzI> )

Отработка ударов колена перед зеркалом.

**Развитие физических качеств: силы, гибкости.**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 3 x 10 раз.
2. И.П.-лежа на полу, руки вдоль туловища ладонями в пол, ноги вместе. Достать пол за головой ногами (для развития мышц живота и спины). 3 x 12 раз.
3. Приседания (для развития мышц ног). 10 раз.
4. И.П.-лежа на животе, руки за головой кисти в замок. Одновременно на каждый счёт отываем от пола ноги и туловище прогибаемся в спине (для развития мышц спины). 12 раз.

**3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Домашнее задание. Прислать видео ударов колена на вайбер.