**Конспект**

**учебно- тренировочного занятия**

**спортивно-оздоровительной группы отделения КАРАТЭ**

**Тема занятия:** Спортивное кумитэ. Работа в парах

**Место проведения:** зал каратэ

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инвентарь и оборудование:** татами, экипировка защитная, лапы

**Продолжительность занятия:** 90 минут

**Цель занятия:**

совершенствование навыков ведения боя.

**Задачи занятия:**

-развивать физические качества;

-формировать готовность рационально действовать в условиях

поединка.

-воспитать волевые качества: боевой дух и волю к победе

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи** | | **Содержание** | | **Дозировка нагрузки** | **Организационно-**  **методические указания** |
| **1. Вводная часть (3 мин.)** | | | | | | |
|  | Организовать обучащихся к  проведению занятия, нацелить их внимание на решение  поставленных задач. | | Организованный вход в зал, построение группы, приветствие, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, инструктаж по технике  безопасности в зале, перестроение для выполнения физических упражнений. | **3 мин** | | Обратить внимание на форму.  Равнение, спина прямая смотреть вперед. |
| **2. Подготовительная часть (30 мин.)** | | | | | | |
|  | а) Способствовать общему разогреванию организма  занимающихся, подготовить к предстоящей работе (нагрузке):  б) Способствовать повышению подвижности в  суставах, улучшению координации движений. | **Комплекс общеразвивающих упражнений**  **1.** Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.) ноги врозь.  - наклон головы вперед и назад.  **2.** И.п.- о.с. руки на поясе.  - наклон головы вправо-влево.  **3.** И.п.- о.с. руки на поясе.  - поворот головы вправо-влево.   1. И.п.- о.с. руки на поясе.   -круговые движения головы вправо-влево.   1. И.п.- о.с. руки перед собой.   - поочередные круговые движения кистей вправо- влево. | | **10 мин**  12 раз  12 раз  12 раз  12 раз  12 раз | | Следить за правильным выполнением упражнений всеми обучающимися.  Коснуться подбородком груди.  Стараться коснуться ухом плеча.  Стараться коснуться подбородком плеча.  Медленно.  Больше амплитуду движения. |
|  | **6.** И.п.- о.с.  - круговые движения рук в локтевых суставах вперед-назад. | | 12 раз | | Одновременно, поочередно. |
|  | **7.** И.п.- о.с.  - круговые движения рук вперед-назад. | | 12 раз | | В локтях не сгибать |
|  | 1. И.п.- о.с.    * круговые движения рук в разные стороны.    * смена направления. | | 12 раз | | Внимание на координацию движения |
|  | **9.** И.п.- о.с.  - круговые движения плеч вперед-назад.  **10**. И. п. - о.с.- руки перед грудью.  -рывковые движения локтями назад. | | 12 раз  12 раз | | Спина прямая, смотреть прямо.  Соединяя лопатки. Выдох на рывок. |
|  | **11.** И.п.- о.с.  -махи двумя руками вверх-вниз | | 12 раз | | Руки расслабить. |
|  | **12**. И. п. – о.с. - руки на поясе.  -круговые движения туловищем попеременно вправо-влево. | | 6 раз  в каждую сторону | | С большой амплитудой |
|  | **13**. И. п. – о.с. - руки на поясе.  - наклоны влево вправо туловищем.  **14**. И. п. - руки на коленях.  - круговые движения в коленных суставах. | | 6 раз  в каждую сторону  6 раз  в каждую сторону | | С большой амплитудой  С большой амплитудой |
|  | а) Способствовать развитию гибкости в суставах, подвижности позвоночника, улучшению  деятельности внутренних органов, способности выполнять движения с большой  амплитудой. | 1. И. п. – о.с. Руки вдоль туловища.   -наклоны туловища вправо-влево.   1. И. п. – о.с.   -приседания.   1. И.п. - о.с. руки на поясе.   -глубокие наклоны туловища вперед.   1. И.п. – Стойка на одной ноге.   -отведение согнутой в коленном суставе ноги наружу-вовнутрь.   1. И.п. – Стойка на одной ноге.   -круговые движения согнутой в коленном суставе ноги наружу-вовнутрь.   1. И.п.- полуфронтальная стойка, левая (правая) нога впереди, руки согнуты в локтях перед собой.   -попеременные махи ногой вверх-вперед;   1. И.п.-о.с. руки вытянуты в стороны, ладонью вперед.   -попеременные махи ногами в стороны.   1. И. п. — о. с.   1-2- Поднять руки вверх, сделать вдох,  3-4-расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полуприседая, сделать выдох.  **Комплекс упражнений для развития гибкости**   1. И.п. - Широкая стойка ноги врозь.   -Из широкого выпада вправо руки выпрямлены перед собой, перейти в широкий выпад влево.   1. И.п. - Широкая стойка ноги врозь.   -Пружинящие приседания на одной ноге в глубоком выпаде, руки в стороны.   1. И.п. - В поперечном (продольном) шпагате, касаясь ладонями пола.   -Пружинящие покачивания вверх-вниз.   1. И.п. - Сед. Ноги врозь.   -Попеременные сгибания и выпрямления ног.   1. И.п. - Сед. Ноги вместе.   -Наклоны туловища вперед.   1. И.п. - Сед. Ноги врозь.   -Попеременные наклоны туловища вперед - в стороны.   1. И.п. - Сед. Ноги врозь.   -Попеременные наклоны туловища вправо- влево. | | 10 раз.  20 раз  10 раз  20 раз на каждую ногу  20 раз на каждую ногу  10 раз  10 раз  5 раз  **12 мин**  12 раз  12 раз  12 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз | | Наклон выполнять точно в сторону.  На приседе руки  вытянуть перед собой. Спина прямая.  Спина прямая.  Ладонями достать пол. Колени не сгибать  Внимание на сохранение равновесия.  Внимание на сохранение равновесия.  Колени прямые, максимальная  амплитуда.  Меняем стойку после каждого маха.  Достать ступней ладони.  Потянуться, встать на носки. Руки поднимать и опускать через стороны.  Не вставать. Спина прямая.  Спина прямая. Смотреть прямо. Не наклоняться.  Как можно ниже. До ощущения боли.  Одна ладонь  поддерживает стопу, другая нажимает на колено.  Руками помогаем наклониться ниже.  Достать кистями стопы.  Руками помогаем наклониться ниже.  Коснуться плечом ноги. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | а) Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве и  повышению функциональных возможностей организма.  б) Укреплять мышцы сердечно-сосудистой системы.  в) Содействовать развитию прыгучести и укреплению мышц ног. | 1. И.п. – Сед в положение «барьерного шага» - одна нога согнута в колене, другая выпрямлена.   -Наклоны туловища к выпрямленной ноге.   1. И.п. – Сед в положение «барьерного шага» - одна нога согнута в колене, другая выпрямлена.   -Наклоны туловища плечом к выпрямленной ноге.   1. И.п. – Сед на пятках.   -Прогнуться назад, коснуться спиной пола.   1. И.п. - Сед. Ноги вместе.   -Встряхивание мышц ног.   1. И.п. – Лежа на спине.   -Плавно поднимать вверх согнутую в коленном суставе ногу   1. И.п. - Сед. Ноги вместе.   -Встряхивание мышц ног.  **Специально-подготовительные упражнения.**  Выполнение команд:  «На право! За направляющим в обход по залу шагом-марш».   1. Ходьба в обход, обычный шаг. 2. Медленный бег. 3. Бег приставными шагами правым (левым) боком, поочередно. 4. Бег скрестным шагом правым (левым) боком («забегание»). 5. Бег с высоким подниманием бедра. 6. Бег с забрасыванием голени. 7. Бег с касанием ладонями стоп изнутри и снаружи. 8. Бег с прямыми ударами руками. 9. Бег с ударами руками правым (левым) боком. 10. Бег с ударами руками снизу. 11. Бег с ударами руками спиной вперед. | 10 раз  10 раз  10 сек  10 раз  20 раз  20 сек  **4 минуты**  1 круг  1 круг  2 круга  1 круг  30 сек  30 сек  30 сек  1 круг  1 круг  2 круга  1 круг | Руками помогаем наклониться ниже.  Кистью руки тянуться к стопе.  Задержаться в конечном положении.  Расслабить мышцы.  Руками прижать ногу к груди. Задержать в  конечном положении на 2 сек.  Расслабить мышцы.  Дистанция 2 шага.  Разминаем кисти, стопы, плечи, растираем уши, нос, лицо.  Дистанция 2 шага. Дыхание ровное.  Руки вдоль туловища. Поворот на счет раз-два.  Следить за правильным исполнением. Работа  бедрами.  Руки согнуты впереди параллельно пола.  Бедрами касаемся ладоней.  Туловище наклонено вперед. Достать пятками ягодиц.  Спина прямо, не наклоняться.  Руки перед грудью, расслаблены.  Руки перед грудью. Поочередно, попеременно, одновременно.  Синхронное движение рук-ног. Руки в локтях не разгибать.  Соблюдать дистанцию. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | а) Содействовать развитию вестибулярного аппарата, гибкости, умения группироваться.  б) Добиться мягкого переката и плотной группировки. | 1. Бег с вращением вокруг своей оси. 2. Касание в беге пола ладонью. 3. Многократные прыжки, отталкиваясь одной ногой, с акцентом на продвижение вперед. 4. Бег с ускорением 5. Медленный бег, переход на обычный шаг 6. Ходьба с углубленным дыханием.   **Акробатическая часть тренировки**   1. Кувырок вперед. 2. Кувырок назад. 3. Кувырки боком. 4. Кувырок вперед через правое (левое) плечо. 5. Кувырок назад через правое (левое) плечо. 6. Бег на коленях. 7. Переворот боком («колесо») 8. Медленный бег, переход на шаг. | 1 круг.  1 круг  1 круг  3 раза  2 круга  1 круг  **4 минут**  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  2 круга | В одну, другую сторону.  После каждого касания спину распрямлять полностью.  С выпрямлением противоположной руки  Максимально быстро.  Восстанавливаем дыхание. Сохраняем дистанцию.  Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полунаклоном вперед, сделать выдох.  Выполнять упражнения фронтальным методом по три. Страховка.  Подбородок плотно прижат к груди, зубы сжаты, спина округлена.  Опрокидываясь на спину, не откидывать голову назад.  Обхватить голени руками, не размыкать рук.  Наклонить голову в сторону, подбородок прижать к груди.  Кувырки выполнять поточно, следить за группировкой.  Резко выстреливать ногами вертикально вверх.  В обе стороны.  Восстанавливаем дыхание. |
| **3. Основная часть (52 мин.)** | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | а) Совершенствовать ранее изученные комбинации атак в движении, защиту и втречные действия | **1. Совершенствовать выполнение ранее изученных ударов, комбинаций, комплекса упражнений.**  **Кумитэ** | | **27 мин** | В строю. Постановка задачи Подготовиться для  выполнения упражнений. |
| б) Добиться правильного выполнения приемов. в) Добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и  серий.  г) Способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц.  приемы защиты с партнером. | 1. Повторение ударов руками. 2. Бой с тенью 3. Работа на защиту, встречные движения в парах, атаки и контр-атаки 4. Работа в парах свободное кумитэ с применением изученных атак. 5. Восстановление (отдых). | | 5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  2 мин | Подготовиться для выполнения следующего упражнения. |
| а) Добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и  серий.  б) Повысить специальную силовую выносливость, развить легкость в выполнении упражнения.  в) Способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц. | 1. **Отработка ранее изученных атак.**   **1.** № 1  **2.** № 2   1. Восстановление (отдых). 2. **Комплекс №1 упражнений специальной подготовки в единоборствах.** | | **10 мин**  4 мин  4 мин  2 мин  25 мин | Постановка задачи Подготовиться для выполнения упражнений в парах. |
| а) Развивать силу мышц спины, брюшного пресса, мышц пояса верхних и нижних  конечностей.  б) Совершенствовать силовую выносливость мышц. | **1.** Восстановление (отдых). | | 1 мин | Содействовать координации движений, выполнять четко, смотреть прямо.  Подготовиться для выполнения следующих упражнений. |
| **4. Заключительная часть 5 мин.** | | | | | |
|  | а) Способствовать постепенному снижению нагрузки, приведению организма в состояние, близкое к норме, обучить умению произвольно выполнять движения с различной степенью напряжения, постепенно снижать  силу, темп, скорость движений | | 1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба в обход, легкий бег, переход на обычный шаг. 3. Построение. 4. И.п. – о.с.   - наклон вперед, скрестные махи руками поочередно.  **5.** И.п. – о.с. | 30 сек  60 сек  30 сек  15 сек  15 сек | Интервал на вытянутые руки.  Спокойный, равномерный темп.  Интервал на вытянутые руки.  Расслабить мышцы плечевого пояса.  Расслабить мышцы |
|  | (упражнений); анализировать проделанную работу, переключать внимание на отдых.  б) Организовать учащихся к проведению  заключительной части урока.  в) Способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц.  г) Подведение итогов урока | | - наклон вперед – потряхивания руками, опущенными вниз.   1. Прыжки на двух ногах 2. Полушпагат, руки на полу.   - пружинистые движения.  **8**. Сед скрестно, руки на коленях.  - пружинистые движения колен.  **9**. Сед скрестно.  - круговые движения головой.  **10**. Лежа на груди - упор на руках.  - прогнуться в пояснице.  **11**. Лежа на животе, руки вытянуты вперед.  - потянуться.   1. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом. 2. Организованный выход из зала. | 15 сек  15 сек  15 сек  15 сек  5 раз  5 раз  2 мин | спины и плечевого пояса.  Расслабить все мышцы. Прыжки на носочках, не высоко.  Расслаблять руки на выпрямлении.  Расслабить мышцы ног.  Расслаблено. Дыхание свободно.  Задержаться на 1 сек. в верхнем положении.  Задержка на 2 сек.  На вдох - потянуться, на выдох - расслабиться.  Отметить лучших учащихся, разобрать ошибки, ответить на вопросы по теме  задания на дом. |