

**План-конспект дистанционного учебно-тренировочного занятия по Карате
10.04.20**

Педагог дополнительного образования Чуриков С А

Тема: Техничко-тактическая подготовка обучающихся объединения «Карате».

Задачи:

1. Совершенствование техники ударов руками на месте в левосторонней и правосторонней стойке (панч).
2. Совершенствование ударов ногами.
- 3.Формирование волевых и физических качеств.

Метод проведения: индивидуальный

Ход занятия:

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть (15 мин)	Ознакомление с темой занятия. Этикет додзе. Разминка: -ОРУ без предметов на месте	3 мин. 2 мин. 5 мин.	Выполнять на месте со средней скоростью. Обратить внимание на упражнения развивающие гибкость, растяжку мышц и сухожилий.
2.Основная часть (90мин)	Задание №1 Техника ударов руками на месте в левосторонней и правосторонней стойке (панч). Каждый удар выполняется 10 раз. 1. Левый прямой в голову. 2. Левый прямой в корпус. 3. Правый прямой в голову. 4. Правый прямой в корпус. 5. Левый боковой в голову. 6. Левый боковой в корпус. 7. Правый боковой в голову. 8. Правый боковой в корпус. 9. Левый снизу в голову. 10. Левый снизу в корпус.	20 мин.	Объяснение. Следить за правильной ударной техникой рук на месте, их координация в пространстве, момент приложения силы.

3. Заключительная часть (30 мин)	11. Правый снизу в голову. 12. Правый снизу в корпус. 13. Удары локтями в голову поочередно	10 мин.	Объяснение. Следить за правильной техникой удара. Обратит внимание на меры безопасности.
	Задание №2 Маэ гери - Прямой удар ногой Маваш гери- Круговой удар ногой	20 мин.	
	Задание №3 ОФП: - наклоны туловища к ногам «пресс» - отжимание от пола - выпрыгивание из положения сидя	10 мин.	
	Растягивания и упражнения на гибкость самостоятельно и в парах. Упражнение на расслабление. Этикет додзе.	2 мин. 2 мин.	

**План-конспект дистанционного учебно-тренировочного занятия 11.04.20
«Изучение удара ногой мае-гери»**

Автор: Чуриков С. А.

	<p>движения головы вправо-влево.</p> <p>4. И.п.- о.с. - круговые движения рук в локтевых суставах вперед-назад.</p> <p>5. И.п.- о.с. - круговые движения рук вперед-назад.</p> <p>6. И.п.- о.с.</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения рук в разные стороны. • смена направления. <p>7. И.п.- о.с. - круговые движения плеч вперед-назад.</p> <p>8. И. п. – о.с. - руки на поясе. -круговые движения туловищем попеременно вправо-влево.</p> <p>9. И. п. – о.с. - руки на поясе. - наклоны влево вправо туловищем.</p> <p>10. И. п. - руки на коленях. - круговые движения в коленных суставах.</p>	<p>16 раз</p> <p>16 раз</p> <p>16 раз</p> <p>16 раз</p> <p>16 раз</p> <p>16 раз</p>	<p>Медленно.</p> <p>Больше амплитуду движения.</p> <p>Одновременно, поочередно.</p> <p>В локтях не сгибать</p> <p>Внимание на координацию движения</p> <p>Спина прямая, смотреть прямо.</p> <p>Соединя лопатки. Выдох на рывок.</p>
--	---	---	---

	<p>11. И. п. – о.с. Руки вдоль туловища. -наклоны туловища вправо-влево.</p>	16 раз	Руки расслабить.
	<p>12.И.п. - о.с. руки на поясе. -глубокие наклоны туловища вперед.</p>	16 раз	С большой амплитудой
	<p>13. И.п. – Стойка на одной ноге. Руки на поясе -отведение согнутой в коленном суставе ноги наружу-вовнутрь.</p>	16 раз	С большой амплитудой
	<p>14. И.п. – Стойка на одной ноге. Руки на поясе -круговые движения согнутой в коленном суставе ноги наружу-вовнутрь.</p>	16 раз	Спина прямая.
	<p>15. И.п.- полуфронтальная стойка, левая (правая) нога впереди, руки перед собой. -попеременные махи ногой вверх-вперед;</p>	8 раз в каждую сторону	Спина прямая.
	<p>16. И.п.-о.с. руки вытянуты в стороны, ладонью вперед.</p>	8 раз в каж-	

	<p>-попеременные махи ногами в стороны.</p> <p>17. И. п. — о. с.</p> <p>1-2- Поднять руки вверх, сделать вдох, 3-4- расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полуприседая, сделать выдох.</p>	<p>дую сторону</p> <p>15 раз каждой ногой</p> <p>20 раз на каждую ногу</p> <p>5 повторений</p>	<p>Колени не сгибать. Колени прямые, максимальная амплитуда.</p> <p>Меняем стойку после каждого маха.</p> <p>Внимание на сохранение равновесия.</p>
<p>а) Способствовать развитию гибкости в суставах, подвижности позвоночника, улучшению деятельности внутренних органов, способности выполнять движения с большой амплитудой.</p>	<p>Комплекс упражнений для развития гибкости</p> <p>1. И.п. - Широкая стойка ноги врозь.</p> <p>-Из широкого выпада вправо руки выпрямлены перед собой, перейти в широкий выпад влево.</p> <p>2. И.п. - Широкая стойка ноги врозь. - Пружинящие приседания на одной</p>	<p>16 раз</p>	<p>Спина прямая. Смотреть прямо. Не наклоняться.</p>

	ноге в глубоком выпаде, руки в стороны.	16 раз	Как можно ниже. До ощущения боли.
	3. И.п. - В поперечном (продольном) шпагате, касаясь ладонями пола. -Пружинящие покачивания вверх-вниз.	16 раз	Как можно ниже. До ощущения боли.
	4. И.п. - Сед. Ноги вместе. -Наклоны туловища вперед.	10 раз	Руками помогаем наклониться ниже.
	5. И.п. - Сед. Ноги врозь. -Попеременные наклоны туловища вперед - в стороны.	10 раз	Руками помогаем наклониться ниже.
	6. И.п. - Сед. Ноги врозь. -Попеременные наклоны туловища вправо- влево.	10 раз	Коснуться плечом ноги.
	7. И.п. – Сед в положение «барьерного шага» - одна нога согнута в колене, другая выпрямлена. -Наклоны туловища к выпрямленной ноге.	10 раз	Руками помогаем наклониться ниже. Кистью руки тянуться к стопе.
	8. И.п. - Сед. Ноги вместе. -Встряхивание мышц ног.	10 раз	
	9. И.п. – Лежа на спине. -Плавно поднимать вверх согнутую в коленном суставе	10 сек	

	<p>таве ногу попеременно левую-правую</p> <p>10. И.п. - Сед. Ноги вместе.</p> <p>-Встряхивание мышц ног.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 сек</p>	<p>Руками прижать ногу к груди. Задержать в конечном положении на 2 сек.</p> <p>Расслабить мышцы.</p>
3. Основная часть (20 мин.)			
<p>а) Добиться правильного выполнения приемов. б) Добиваться быстрого нанесения ударов</p>	<p>Изучение удара ногой мае-гери</p> <p>1. Отработка удара мае-гери, поэтапно на 2 счета</p> <p>2. Бой с тенью</p>		<p>В строю.</p> <p>Постановка задачи Подготовиться для выполнения упражнений.</p> <p>Держать корпус немного скругленным, плечи расслаблены, ноги на ширине плеч. Кулаки у подбородка, локти вниз. Через подъем колена на раз, на 2 выпрямление ноги от себя.</p> <p>Обратить внимание, на технику выполнения удара по этапам.</p> <p>Подготовиться для выполнения следующего упражнения.</p> <p>Постановка задачи</p>
<p>а) Способствовать постепенному снижению нагрузки, приведению организма в состояние, близкое к норме, обу-</p>	<p>1.Подведение итогов занятия, задание на дом.</p>		<p>Разобрать ошибки, ответить на вопросы по</p>

<p>чить умению произвольно выполнять движения с различной степенью напряжения, постепенно снижать силу, темп, скорость движений(упражнений); анализировать проделанную работу, переключать внимание на отдых.</p> <p>б) Подведение итогов урока</p>			<p>теме задания на дом.</p>
---	--	--	-----------------------------

План-конспект дистанционного учебно-тренировочного занятия 13.04.20

Цель: Совершенствование техники ударов руками и ногами для учебного боя каратэ Киокусинкай.

Задачи:

1. Продолжать развивать основные двигательные качества, необходимые для правильного выполнения техники удара руками и ногами для учебного боя.

2. Совершенствовать технические навыки выполнения ударов руками и ногами во время ведения учебного боя.

3. Воспитывать морально-волевые качества спортсменов, соблюдать дисциплину, этикет в каратэ и уважение к старшим.

Ход занятия:

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1.	<p>Подготовительная часть</p> <p>а). <u>проверка</u>;</p> <p>б). <u>разминка в движении по кругу</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">- ходьба на носках, пятках, внутренней (внешней) стороне стопы;- бег по кругу (10 кругов);- бег с захлестыванием ног;- бег с высоким подниманием бедер;- бег приставными шагами (правым, левым) боком. <p>в). <u>ритуальная часть начала занятия</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">- концентрация внимания во время выполнения прямых ударов руками;- медитация;- поклоны. <p>г). <u>разминка на месте</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">- вращение и повороты головы;- вращение ладоней, предплечий, рук в плечевых суставах, рывки руками;- вращение корпуса, тазобедренного сустава;- вращение коленей,- наклоны вперед, упражнение «мельница»;- прогиб, наклон, присед, стойка;- из положение «сэйза» лечь, наклониться, прогнуться, возвратиться в исх. положение <p>д). <u>общеразвивающие упражнения</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">- кувырки, движение на корточках «крабиком»- прыжки на правой (левой) ноге;- прыжки на двух ногах;- ходьба гусиным шагом с ударами рук;- бег с ударами рук.	<p>5 минут</p> <p>10 минут</p>	<p>1.Обращать внимание на правильное выполнение технических действий.</p> <p>2.Индивидуально исправить ошибки у обучаемых.</p> <p>3.Чередовать нагрузку и интенсивность в зависимости от состояния воспитанников</p>
№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
2.	<p>Основная часть</p> <p>1. <u>Общеразвивающие упражнения</u>:</p>	5 минут	1.Доходчиво и правильно объяснить

<p>а). «звёздочка»; б). перекаты (3 вида); в). «беговая дорожка»; г). перекаты на три счёта; д). пресс «тигр выпрямляет спину»; е). отжимание в мостике.</p>	<p>5 минут</p>	<p>обучающимся правильность выполнения тех или иных технических действий.</p>
<p>2. <u>Упражнения базовой техники (кихон) для совершенствования прямого удара рукой (цуки в дзенкуцу дачи)</u> а). ой-цуки (по кругу – 10 в одну, 10 в другую сторону); б). силовые упражнения: пресс-30 раз, отжимание – 20 раз, выпрыгивание – 20 раз в) гяку-цуки (по кругу – 10 в одну, 10 в другую сторону);</p>	<p>5 минут</p>	<p>2. Вести контроль за правильностью выполнения приемов. 3. Обращать внимание воспитанников на важность правильной траектории движений, на концентрацию силы всего движения в одной точке, на взрывной характер движения и на слаженность и последовательность сложных технических приемов.</p>
<p>3. <u>Упражнения для совершенствования ударов ногами:</u> а). прыжки с «кин-гери»; б). шпагат, волнообразные движения в шпагате; в) по парам, по очереди маховые движения ногами в движении в сочетании с двумя прямыми ударами рук, обратно задом: - мая-кеаге; -сото-кеаге; -учи-кеаге. (всё по 3 подхода)</p>	<p>5 минут</p>	<p>4. В ходе занятия выявлять и исправлять ошибки у обучающихся.</p>
<p>4. <u>Упражнения для развития вестибулярного аппарата в сочетании с выполнением ударной техники:</u> а). Бег, кувырок, выполнение из боевой стойки «камаэ-тэ» прямых ударов руками и удара ногой «маваси-гери» (10 кругов).</p>	<p>5 минут</p>	<p>5. Вести контроль за правильностью распределения нагрузки</p>
<p>5. <u>Упражнение для развития выносливости во время длительного выполнения ударов ногами «май-гери»:</u> а). прыжки-прямые удары ногами по воздуху. (всё по 1 минуте и по 2 подхода)</p>	<p>5 минут</p>	<p>6. Чередование нагрузки и активного отдыха (дыхательные или восстанавливающие упражнения).</p>
<p>6. <u>Упражнения для развития силы ударов с отягощениями:</u> (гантели в руках, грузики на ногах) а). два цуки+май-гери +маваси-гери; б). два цуки+маваси-гери+май-гери; в). два цуки+маваси-гери+йоко-гери; г). два цуки+йоко-гери+ маваси-гери; д). два цуки+йоко-гери+ урамаваси-гери; е). два цуки + урамаваси-гери+йоко-гери.</p>	<p>5 минут</p>	
<p>7. <u>Выполнение комбинаций ударов</u></p>	<p>5 минут</p>	

	<p><u>ногами с разворотом:</u></p> <p>а). два цуки+май-гери +уширо-гери (одной); б). два цуки+маваси-гери+урамаваси-гери (од.); в). два цуки+май-гери +уширо-гери (разными); г). два цуки+маваси-гери+урамаваси-гери (раз.);</p> <p>8. <u>Работа:</u> (1 минута)</p> <p>а). цуки+лоу-кик; б). два цуки+лоу-кик; в). два цуки+маваси-дзёдан; г). два цуки+лоу-кик+маваси-дзёдан (разными); д). два цуки+лоу-кик+маваси-дзёдан (одной); е). май-гери+уширо-гери+маваси-гери.</p> <p>9. <u>Отработка приёмов, комбинаций и связок и учебного боя</u></p> <p>а). защита от прямого удара руки блоком «сото-уке» с контратакой ударом рукой; б). защита от прямого удара руки блоком «сото-уке» с контратакой ударом ногой; в). защита от удара ноги (блок ногой, рукой, уклон, уход) с контратакой ударом рукой; г). защита от удара ноги (блок ногой, рукой, уклон, уход) с контратакой ударом ногой;</p> <p>10. <u>Комбинация для развития реакции, вестибулярного аппарата и набивки корпуса:</u> Связки ударов Май-гери правой+маваси-гери левой+уширо-гери правой+ урамаваси-гери левой</p> <p>11. <u>Учебный бой (бой с тенью)</u> - 5 раундов по 2 минуты Первый раунд разминочный, последний раунд - бой в полную силу) Выполнение всей техники каратэ.</p>		
№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
3.	<p>Заключительная часть</p> <p><u>Заминка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на расслабление; - дыхательное ката «Санчин»; <p><u>Ритуал закрытия занятия и медитация</u></p>	5 минут	<p>1.После нагрузки необходимо восстановить дыхание и работу сердца.</p> <p>2.Подвести итоги занятия, дать задание на самоподго-</p>

	<u>Подведение итогов занятия</u> - ошибки и недостатки; - лучшие и худшие; - домашнее задание.		товку.
--	---	--	--------

План-конспект дистанционного учебно-тренировочного занятия 14.04.20

Цель занятия: «Совершенствование техники нанесения прямых ударов руками в движении»

Задачи:

1. Совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях.
2. Обучение методу защиты подставкой (отбивом) правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.
3. Развивать специальные физические качества: силовую и скоростно-силовую выносливость; быстроту, ловкость и координацию движений в ударах и защитных действиях.
4. Воспитывать волевые качества единоборца: настойчивость и стойкость.

Ход занятия:

	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1.1.	<u>Организационный момент:</u> Сообщение задач занятия.	<u>2 мин.</u>	Замерить ЧСС
1.2.	<u>Разминка в движении:</u> Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы.	<u>8 мин.</u> 20 – 30 шагов	Спина прямая, голову не опускать. Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.
1.2.1.	Руки вперед	3-4 подхода	
1.2.2.	1-4 круговые вращения кистями во внутрь; 5-8 тоже наружу;	3-4 подхода	
1.2.3.	1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад;	3-4 подхода	
1.2.4.	1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;	3-4 подхода	
1.2.5.	5-8- тоже в другую сторону;	8-10 повторений	
1.2.6.	1-2 скрестные движения руками	3-4 подхода	
	1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь; 5-8 наружу;	3-4 подхода	

1.3.	<u>Бег:</u> - обычный - в различных направлениях; - с ускорением; <u>Упражнения на восстановление дыхания</u>	по 10 – 12 наклонов, поворотов, имитаций ударов в каждую сторону	Замерить ЧСС до и после упр 1.4.
1.4.	<u>Разминка на месте:</u> И.п. – О.С.		
1.5.	1-2 наклон влево;		
1.5.1.	3-4- наклон вправо; И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч		
1.5.2.	1- 2 поворот вправо; 3-4 поворот влево; И.п. – наклон вперед руки в стороны – «Мельница»:		
1.5.3.	1 – поворот влево 2 – поворот вправо; И.п. – фронтальная стойка		
1.5.4.	1 – поворот влево – шаг правой; 2 – поворот вправо – шаг левой; И.п. – тоже		
1.5.5.	1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову; 2 – правой;		
1.6.	<u>Прыжки на скакалке</u>		
1.7.	<u>Пауза психорегуляции</u>		Замерить ЧСС после упр 1.6.
2 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
2.1.	<i>Совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях:</i>	20мин.	Удары во всех упражнениях производятся в одну точку. Необходимо держать стойку, подбирать руки. Движения на носках. Следить за правильным передвижением, за координацией «удар–руку выпрямить – сжать кулак – развернуть плечи – вставить бедро – подбирать ногу (где необходимо)
2.1.1.	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад. <u>Отдых</u>		
2.1.2.	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад. <u>Отдых</u>		
2.1.3.	Отработка прямого удара левой		

	рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад. <u>Отдых</u>		
2.1.4.	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад. <u>Отдых</u>		
2.2.	<u>Работа:</u>		
2.2.1.	Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову. <u>Отдых</u>		
2.2.2.	Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову. <u>Отдых</u>		
2.3.	<i>Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.</i> <u>Отдых</u> (после каждого подхода)		«Перекрываться». Подбирать ногу.
2.4.	Упражнения с гантелями, со скакалкой.		
3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
3.1	<u>Упражнение на восстановление</u>	7 мин	
3.2.	<u>Стретчинг</u>		
3.3.	<u>Подведение итогов:</u> анализ работы		

Тема занятия – Отработка одиночных ударов руками-метод кроссфита, с включением в основную часть обучения удару левой рукой с низу в голову.

Цель занятия – Продолжить посредством метода кроссфита совершенствовать скоросто-технические качества одиночного удара рукой.

Задачи занятия:

- Продолжить изучать метод кроссфита, особенностями работы в режиме кроссфита.
- Сформировать умение выполнять правильную технику ударов руками.
- Совершенствовать силовые, скоростные качества ударов руками.
- Укрепить морально волевые качества учащихся.

Возраст детей – 11-12 лет

Методическое оснащение:

- методы обучения – наглядный (показ образца), словесный (объяснение тренера-преподавателя, проговаривание своих действий обучающимися),
- методы организации обучения – круговой тренировки в интенсивном режиме(кроссфит).
- инвентарь и оборудование – гантели, эспандер резиновый

Ход занятия:

Этапы работы	Содержание	Дозировка	Организационный этап
<p><u>Организационно-подготовительный этап</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цель для обучающихся</u> – подготовиться к продуктивной работе на занятии. • <u>Цель для тренера-преподавателя</u> – способствовать созданию условий для эффективной работы обучающихся на занятии. <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать положительный эмоциональный настрой. 2. Обеспечить мотивацию и принятие 	<p>Приветствие. Проверка внешнего вида.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сообщение цели и задач учебно-тренировочного занятия. <p>3 Разминка Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках • на внешней стороне стопы • на внутр. стороны стопы <p>Бег с РУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с растиранием лица и шеи • с разминанием кистей рук • с разминанием (вращение) предплечий 	<p>5 мин.</p>	<p>Здравствуйте! Рад видеть вас.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Чёткое положение ног</p> <p>Все упражнения выполняются в лёгком беге</p>

<p>обучающимися цели занятия.</p> <p>3. Подготовить организм обучающихся к предстоящей физической нагрузке.</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • с вращением плеч • с поворотами головы влево-вправо-вверх-вниз-круговые вращения • отжимание-пресс • с высоким подниманием бедра • в захлест • попеременно левым и правым боком • скрестный шаг (лев. и прав. боком) • отжимание-пресс • с прыжками на левой и правой ноге • то же спиной • прыжки «кролем» • «волчок» (влево и вправо) • отжимание-пресс • Акробатика: кувырок вперед • кувырок спиной вперед • подъем с разгибом • выход силой • страховка левым и правым боком <p>Восстановления дыхания</p> <p>Упражнения на растяжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны туловища к левой и правой ноге 		<p>Следить за координацией тела</p> <p>40 сек пресс – 40 сек отжимания</p> <p>30 сек пресс – 30 сек отжимания</p> <p>20 сек пресс – 20 сек отжимания</p> <p>Следить за группировкой</p> <p>. Колени при растяжке не сгибать</p>
---	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • полувыпады к левой и правой ноге • «бабочка», шпагаты • «полулотос» к левой и правой ноге <p>Махи левой и правой ногой вперед</p>		
<p>Основной этап</p> <p><u>Цель для обучающихся:</u> совершенствовать технику одиночного удара рукой в условиях кумите</p> <p><u>Цель для тренера-преподавателя:</u> пробудить у обучающихся желание работать в интенсивном режиме с правильным подходом к технике выполнения,.</p> <p>Задачи: Организовать работу и учить умению выполнять борцовскую и ударную технику в режиме кроссфита, обучения прямому удару левой рукой в голову.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умения правильного выполнения приема. 2. Совершенствовать скоростно-силовые качества, выносливость. 3. Поддерживать интерес к выполнению поставленной 	<p>1 Диалог с воспитанниками- что они знают о кроссфите--- особенносте методике, требованиях к работе в условиях круговой тренировки , знакомство воспитанников с режимом и темпом работы .</p> <p>Обучающимся предлагается 4 вида заданий –каждое имеет 3 повтора с паузами 30 сек выполняется повторы 1мин—работа идет от сложного к простому.</p> <p>2.По команде тренера обучающиеся цепляют эспандеры на руки и ноги ,берут в руки гантели под секундомер отрабатывают одиночные удары со сменой уровня –с движением вперед и возвратом —по истечении минуты пауза 30 сек затем 2 повтора- 3.Выполнение ударной техники эспандерами без гантель ---3 повтора с паузами 30 сек на растяжку с анализом тренера преведущей работы и постановке последующей задачи 4 Ударная техника 3 повтора с паузами 30 сек. 5. Кумите одиночного удара -3 поединка по 1 мин с паузой 30 сек 6.Релаксация</p> <p>7.Выполнение 2 волны по 2 подхода с 30 сек паузой 8. Отдых в растяжках произвольно. 9. Выполнение 3 волны по одному подходу 10. Релаксация 11.силовая подготовка-подъем туловища 30 раз –упражнение ноги за голову 15 раз -отжимание по 30 раз -приседание-30 раз 12.работа на растяжку ног в парах 13 кумите в соревновательном режиме</p>	25 мин.	<p>Обучающимся демонстрируют работу каждого задания</p> <p>на максимальную скорость выполнения удара и передвижения- возможность использовать подсечки и броски , акцент на смену уровней атаки – подготовки к атаки.</p> <p>Темп выполнения упражнений произвольный</p>

<p>задачи, воспитывать трудолюбие, формировать здоровое чувство конкуренции.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Основные положения учебного материала:</u> <ul style="list-style-type: none"> - получение новых сведений о методике кроссфита - выполнение технических приемов в режиме кроссфита ; - выполнение приёма в различных степенях нагрузки. • <u>Формы и методы закрепления нового материала:</u> <ul style="list-style-type: none"> - словесные (объяснение тренера, проговаривание обучающимися), наглядные (показ приёма обучения прямому удару левой рукой в голову.). 			
--	--	--	--

<p>Итоговый этап – 5 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цель для обучающихся</u> попробовать объяснить, почему не получилось выполнение приёма. • <u>Цель для тренера</u> оценить деятельность обучающихся по конечному результату. <p><u>Задачи:</u> восстановить первоначальное состояние организма обучающихся.</p> <p>.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный восстанавливающий бег . 2. Подведение итогов занятия тренером-преподавателем. 3. Задание на дом: отработать удары мавасе гери и цуки . 4. Обучающиеся делятся впечатлением о том, что самое трудное при выполнении методике кроссфита удалось ли им повторить образец, исполненный тренером-преподавателем: если да, то делятся ощущениями, если нет, то рассказывают почему 		<p>Дышим глубоко, ровно.</p> <p>Молодцы! Все старались, хорошо работали, хотя новый материал был сложным. Прошу дома поработать над ударами мавасе гери и цуки</p> <p>Комментарии о том, на что необходимо особо обратить внимание всем обучающимся, анализ ошибок.</p>
---	--	--	---

План-конспект дистанционного учебно-тренировочного занятия 16.04.20

Тема занятия «Техника ударов ногами. Карате»

Цель занятия: совершенствование техники ударов, обучение удару ногой «мае гери».

Задачи:

- научить прямому удару «мае гери»;
- закрепить ранее усвоенные технические приёмы - удары руками «Гяку цуки»;
- развивать двигательные качества – выносливость;
- воспитывать характер, чувство самоконтроля.

План занятия:

1. Организационный момент.
2. Разминка.
3. Объяснение и показ прямого удара «мае гери».
4. Закрепление практических навыков.
5. Подведение итогов занятия.

Ход занятия:

<i>Этап занятия</i>	<i>Деятельность педагога</i>	<i>Деятельность учащихся</i>
1 этап. Организационный 5 мин	Приветствие. Эмоционально-психологический настрой воспитанников на занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Подготовка к занятию.
2 этап. Подготовительный Разминка 10 мин	Сообщение темы, цели занятия. Проведение разминки. Выполнение в среднем темпе, с соблюдением дистанции Выполнение интенсивное, качественное.	ОРУ: -ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприседе; ОРУ в движении: -вращение кистей, вращение в локтевых суставах, в плечевых суставах;

-подскоки, руки вверх;

Бег:

-обычный, галопом, правым боком, спиной вперёд, с захлёстыванием голени назад, с высоким подниманием бёдер,

ускорение по прямой, рваный бег,

бег скрестным шагом,

обычный бег с переходом на шаг.

ОРУ на развитие гибкости координацию движений:

наклоны вперёд вниз,

махи прямыми ногами перед собой,

выпады вперёд с поворотами корпуса, руки в стороны.

ОРУ:

И. П. стойка ноги врозь, руки вверх в стороны:

пружинящие наклоны влево, вправо.

И. П. стойка ноги врозь, руки в стороны: подача таза вперёд, руки вверх, таз в И. П.

тоже руки в стороны.

И. П. ноги врозь, упор руками в

		<p>пол: два наклона к левой ноге, тоже вперёд, тоже к правой.</p> <p>И. П. сед ноги врозь: наклоны к левой ноге, правой ноге, вперёд.</p> <p>И. П. сед ноги врозь - наклон назад, вперёд.</p> <p>И. П. О. С. присесть, руки вперёд, И. П.</p>
<p>3 этап. Основной.</p> <p>Практическая деятельность.</p> <p>Закрепление полученных навыков.</p>	<p>Рассказ, показ удара ногой «мае-гери».</p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>Выполнение удара по частям на 3 счёта.</p> <p>Выполнение удара в целом. Корректировка неточностей, исправление ошибок.</p> <p>Повторение удара рукой Гяку-цуки.</p>	<p>Подводящие упражнения: хлёсты голенью, лёжа на спине, стоя, вынос колена из Дзэнкуцу-Дачи.</p> <p>И. П. стойка Дзэнкуцу-Дачи, вынос колена, хлёст и возврат голени, И, П.</p> <p>Из Джо-камаэ скручивание туловища, руки в стороны, тоже с ударом Гяку-цуки,</p> <p>И. П. стойка Дзэнкуцу-Дачи, ханми:гяку-цуки, гяку ханми, на 1 счёт, И. П. тоже с движением вперёд-назад (вход-выход).</p> <p>ОФП на развитие силы.</p> <p>ОФП на развитие выносливости: отжимание от пола, на ладонях, отдых, на кулаках, отдых, на пальцах, отдых.</p> <p>Пресс и спина: подъёмы ног к груди, подъёмы прямых рук лёжа на животе.</p> <p>Выпрыгивания вверх из упора-</p>

		присева.
4 этап. Подведение итогов занятия. 5 мин	Заминка. Разбор ошибок. Поощрение лучших. Объявление задания на следующее занятие.	Упражнения на восстановление дыхания и расслабление. Медленный бег. Мнение детей о ходе занятия.

**План-конспект дистанционного учебно-тренировочного занятия 17.04.20
Тема: «Круговая тренировка (кроссфит)»**

Цель: Развитие скоростно-силовой выносливости при помощи круговой тренировки»

Задачи:

1. Развитие специальных скоростных качеств средствами СФП.
2. Развитие специальных силовых качеств средствами ОФП.
3. Развитие специальной выносливости средствами СФП.
4. Формирование морально-волевых качеств.

Ход занятия

Этап занятия	Содержание учебно-тренировочного занятия	Деятельность учащихся
Подготовительная	1. Приветствие, сообщение	Внешний вид.

<p>часть</p> <p>Цель: Подготовка основных мышечных групп к основной деятельности</p> <p>Задачи: 1. Подготовить верхний плечевой пояс к работе</p> <p>2. Тренировка вестибулярного аппарата</p>	<p>цели и задач УТЗ.</p> <p>2. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках • на внешней стороне стопы • на внутр. стороны стопы <p>3. Бег с ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с растиранием лица и шеи • с разминанием кистей рук • с разминанием (вращение) предплечий • с вращением плеч • с поворотами головы влево-вправо-вверх-вниз-круговые вращения • отжимание-пресс • с высоким подниманием бедра • в захлест • попеременно левым и правым боком • скрестный шаг (лев. и прав. боком) • отжимание-пресс • с прыжками на левой и правой ноге • то же спиной • прыжки «кролем» • «волчок» (влево и вправо) • отжимание-пресс <p>4. Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кувырок вперед • кувырок спиной вперед • подъём с разгибом • выход силой • страховка левым и правым боком <p>5. Восстановления дыхания (нагарэ)</p> <p>6. Упражнения на растяжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны туловища к левой и правой ноге • полувыпады к левой и 	<p>Следить за осанкой</p> <p>Чёткое положение ног</p> <p>Все упражнения выполняются в лёгком беге</p> <p>Следить за координацией тела</p> <p>30 сек пресс – 30 сек отжимания</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p> <p>30 сек пресс – 30 отжимания</p> <p>Не вставать</p> <p>30 сек пресс – 30 отжимания</p>
--	---	--

	<p>правой ноге</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бабочка», шпагаты • «полулотос» к левой и правой ноге • Махи левой и правой ногой вперёд 	
<p>1. Основная часть (50 мин)</p> <p>Цель: Тренировка скоростно-силовой выносливости</p> <p>Задачи: 1. Развить скоростных качества при помощи средств ОФП и СФП 2. Развитие силовых качеств при помощи средств ОФП и СФП 3. Тренировка морально-волевых качеств</p>	<p>КРОССФИТ №1</p> <p>1) ОФП (скоростные)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кувырки вперёд • Отдых • Кувырки назад • Отдых • Кувырок вперёд – назад • Отдых <p>2) СФП (скоростная)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отработка атакующих действий: <p>3) ОФП (скоростная)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания на мячах • Отдых • Отжимания на мячах • Отдых • Отжимания на мячах • Отдых <p>4) СФП (скоростная) Отработка атакующих действий в парах (теперь второй номер отрабатывает атакующую комбинацию, как на 2- станции)</p> <p>5) ОФП (скоростная)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на скакалке • Отдых • Прыжки на скакалке • Отдых • Прыжки на скакалке • Отдых <p>6) СФП (скоростная) Отработка защитных действий на краю площадки, работает только 1 номер: 1 номер атакует соперника (2 номер) на углу площадки ударной комбинацией, - 2 номер защищается сайт-степом (уход шагом в сторону) с последующей контратакой.</p> <p>7) ОФП (скоростная)</p>	<p>Следить за группировкой</p> <p>Хлопок прямой рукой о мат</p> <p>Упражнения на восстановления дыхания</p> <p>Колени при растяжке не сгибать</p> <p>Весь комплекс состоит из 10 станций (5 – ОФП, 5 – СФП). Каждая станция занимает времени 3 мин. На станциях ОФП спортсмен работает по формуле: 30 сек работа и 30 сек – отдых (максимально быстро) – итого 3 мин. На станциях СФП, без отдыха, спортсмены работают в атакующих или защитных действиях.. Всего 3 минуты. Станции ОФП и СФП чередуются.</p> <p>Хлопки в ладони</p> <p>Хлопки по груди Хлопки за спиной</p> <p>Четкость выполнения атакующей комбинации (теперь второй номер отрабатывает атакующую комбинацию, как на 2- станции)</p> <p>Прыжки выполняются только с двойным оборотом скакалки</p> <p>Максимальная скорость и чёткость выполнения. Работать в левой и правой стойках.</p> <p>Выполнять максимально быстро, не нарушая технику упраж-</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Пресс (поднимание туловища из положения лежа на спине) • Отдых • Пресс (поднимание ног туловища из положения лежа на спине) • Отдых • Пресс («складной нож» туловища из положения лежа на спине) • Отдых <p>8) СФП (скоростная) Отработка защитных действий на краю площадки. Теперь в атаке работает только 2 номер.</p> <p>9) ОФП (скоростная)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стреножник с грифом • Отдых • Стреножник с грифом • Отдых • Стреножник с грифом • Отдых <p>10) СФП Кумитэ (спарринг)</p> <p>7. Восстановления дыхания. Растяжка ног и рук</p>	<p>нения</p> <p>Максимальная скорость и чёткость выполнения.</p> <p>Выполнять быстро, с акцентом в конце выброса грифа. Вес грифа от 6 до 15 кг.</p> <p>Свободный бой со меной партнёра через 1 минуту</p> <p>Плавные, лёгкие растягивающие упражнения</p> <p>Удары, выполняемые на силу – это работа на максимально сильный одиночный удар (3 сек – 1 удар) Удары, выполняемые на скорость, делать максимально быстро, но легко. В свободном раунде выполняется любая ударная комбинация и в любых скоростных и силовых режимах. Постоянно следить за чёткостью выполнения ударной техники рук и ног.</p> <p>Во время отдыха выполняется техника восстановления «Нагарэ»</p> <p>Упражнения на гибкость выполнять плавно, не спеша</p>
<p>Заключительная часть (15 мин) Восстановление общего функционального состояния. Подведение итогов, разбор ошибок.</p>	<p>Упражнения на восстановления дыхания и упражнения на гибкость.</p>	<p>Разбор ошибок. Домашнее задание.</p>

