

**Конспект занятия группы
учебно-тренировочного второго года обучения**

Отделение: КАРАТЭ-ДО ШОТОКАН

Тренер-преподаватель: Бернецын Артур Вачаганович

Дата проведения: 14.02.2018г.

Место проведения: малый зал (г. Тольятти, ул. Баныкина, 4, МБУ «Школа №16»)

Цель: Повышение тактико-технических и физических навыков в процессе занятий

Задачи:

1. Закрепление изученной техники ударов руками и ногами и защита от них.
2. Формирование волевых и физических качеств, развитие реакции, чувства дистанции.
3. Формирование стойкого интереса к избранному виду спорта.

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть 30 мин.	Построение. Этикет додзе. Объяснение задачи. Разминка: -ОРУ без предметов -Прыжки на скакалке -Растяжка.	1 мин. 3 мин. 7 мин. 15 мин. 2 подхода по 2 мин.	Прыжки на скакалке выполняем по заданию тренера. Ноги не сгибаем в коленных суставах.
2. Основная часть 48 мин	Отработка техники ударов ногами перед зеркалом под счет: - маваши гири гедан - маваши гири чудан - мае гири чудан, еко гири чудан, маваши гири чудан выполняем на 1 счет. Восстановление Отработка ударов на макиварах: - ой, гияку цуки, задней ногой маваши гири гедан. - маваши гири гедан, задней ногой уширо маваши. Восстановление Отработка защитной техники в парах: - защита от маваши гири гедан и контратака. - защита от мае гири чудан и контратака.	10 мин 3 мин. 12 мин. 3 мин. 10мин	Колено держим под углом 45 градусов, тянем носок. Таз направляется вниз. Стопу опорной ноги разворачиваем, Таз приподнимается, бедро выносится вперед. Пятка опорной ноги практически становится в направление удара. Колено не опускаем. Удар начинается с выталкивания задней ноги, скрутка корпуса и выброс руки. За счет проноса ноги включаем вращательное движение телом. В момент вращения подтягиваем ногу к себе и выбрасываем

	-защита от маваша гири джедан и контратака. ОФП: Подвижная игра	10 мин.	вперед. Плечи не опускаем, контролируем позицию. «Пятнашки руками, ногами».
3. Заключительная часть 12 мин	Упражнение на расслабление. Построение. Этикет додзе.	10 мин. 1 мин. 1 мин.	Растяжка.
Общее время тренировки		90 мин	

Тренер – преподаватель

А.В. Бернецын