

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»**

**Методическая разработка
учебно-тренировочного занятия
по Киокусинкай
Совершенствование базовой техники.
Изучение ката «Тайкёку Соно сан»**

Разработали: тренер по
киокусинкай Рюмшина Ю.Ю.
инструктор-методист
И.В. Шикина

г. Железногорск
2023 год

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1.Образовательная задача:

- совершенствование навыков боя;
- выучить ката «Тайкёку Соно сан».

2.Оздоровительная задача:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья обучающихся.

3.Воспитательная задача:

- формирование стойкого интереса к избранному виду спорта;
- укрепление морально волевых качеств воспитанников.

Инвентарь: татами, свисток, макивары.

Ход учебно-тренировочного занятия:

<i>Частные задачи</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Дозировка нагрузки</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач.	Вводная часть	3 мин.	Обратить внимание на форму. Равнение, спина прямая смотреть вперед.
	Организованный вход в зал, построение группы, приветствие, проверка посещаемости, сообщение задач урока, техника безопасности в зале, перестроение для выполнения физических упражнений.		
Способствовать общему разогреванию организма занимающихся, подготовить к предстоящей работе (нагрузке): б) Способствовать повышению подвижности в суставах, улучшению координации движений.	Разминка	25 мин.	Проведение разминки «сверху вниз» с постепенным увеличением нагрузки.
	- общеразвивающие упражнения.	5 мин.	
	- упражнения на растяжку;	8 мин.	
	гимнастические упражнения (кувырки, перекаты, акробатические прыжки);	7 мин.	
	силовые упражнения: - <i>отжимания</i> - <i>приседания</i> ; сгибание и разгибание туловища.	5 мин.	
а) Совершенствовать ранее изученные удары, блоки. б) Добиться правильного выполнения приемов. в) Добиваться быстрого нанесения ударов как	Основная часть	70 мин.	Контроль за дыханием. Темп выполнения упражнения равномерный. Интенсивность средняя.
	Общая физическая подготовка:	15 мин.	
	Упражнения для развития мышц ног: - различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;		
	- выпады с пружинящими движениями и поворотами;		
	- выпрыгивание из глубокого приседа;		

одиночных, так и серий.	- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;		
	- бег с высоким подниманием бедра.		
а) Совершенствовать ранее изученные удары, блоки. б) Добиться правильного выполнения приемов. в) Добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и серий.	<u>Техническая подготовка</u>	25 мин.	Контроль стоек, положение рук, постановка ног. Выполнение данных элементов в разных темпах (медленно, в среднем и в быстром темпах),
	Изучение ката «Тайкёку Соно сан»: - выполнение ката по элементам; - выполнение ката в замедленном темпе; - выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения. Разбор возможных ошибок		
	<u>Учебные бои, в том числе:</u>		
	- работа в парах с распределением ролей;	15 мин.	Контроль стоек, положение рук, постановка ног.
	- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар;	15 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 (упражнений); анализировать проделанную работу, переключать внимание на отдых.	<u>Восстановительная часть</u>	<u>20 мин</u>	Постепенное замедление тренировочного процесса.
	в том числе: а) упражнения на восстановление дыхания,	5 мин.	
	- упражнения на растягивание	10 мин.	
	- разгрузочные (расслабляющие) упражнения.	5 мин.	
а) Организовать учащихся к проведению заключительной части занятия. б) Способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц.	<u>Заключительная часть</u>	<u>5 мин</u>	Разбор ошибок каждого учащегося, индивидуальное задание на их исправление.
	- подведение итогов занятия;		
	- домашнее задание.		
	Организованный выход из зала.		