

## **Методический блок для темы « Свободный поединок».**

Блок разработан и апробирован в 2015 г в группах всестилевого каратэ на базе МБУ ДО « Еланская ДЮСШ».

**Автор :** тренер –преподаватель Разваляев.А.И.

**Группа:** тренировочная, период углубленной специализации, 2 год обучения .

**Цель:** Отработка ударов (ой цуки ,кьяко цуки , каги цуки) в синтезе с борцовской техникой ( проход в ноги , удержание ,болевой на руку) в разных тактических ситуациях ( атака , контратака, встреча )

**Задачи :** - доведение технических действий на уровень навыков ;

- развитие тактического мышления ;

-переход от наработки технических действий к свободному поединку.

**Рекомендации:** - блок рассчитан на 3 периода , период включает 8 занятий;

- каждое занятие целесообразно начать с повтора материала последнего ;

- выполнение задания проходит по системе 3 мин каждый спортсмен ; 2 мин ----по 2 задания каждый ; 1 мин задание выполняется по очереди ; 1 мин задание по очереди с переходом в свободный поединок ;

- При успешном выполнении материала воспитанниками допускаются усложнения ( уход от болевого приема с переходом на контрприем);

**1период** 1 занятие. Атакующий –ой цуки, кьяко цуки, каги цуки ; переход на проход в ноги , верхнее удержание, переход на болевой на руку.

**Защищающий-блоки на удары ,на борцовскую технику податлив. Задание выполняется по системе указанной выше ( 3-2-1-1 мин)**

**2 занятие. Атакующий - ой цуки, кьяко цуки, каги цуки ; переход на проход в ноги .**

**Защищающий-уход от прохода в ноги-прижимание партнера к татами-за бегание в сторону-переход на болевой на руку.( Если партнер стоит высоко переход на болевой через кувырок вперед : если низко с падением на спину).**

**3 занятие. Атакующий- ой цуки, кьяко цуки, каги цуки.**

**Защищающий-блокирование ой цуки, кьяко цуки , нырок под каги цуки с переходом на проход в ноги , верхнее удержание, переход на болевой на руку.**

**4 занятие. Атакующий- ой цуки, кьяко цуки, каги цуки.**

**Защищающий-блокирование ой цуки, кьяко цуки , нырок под каги цуки с переходом на проход в ноги.**

**Атакующий- уход от прохода в ноги-прижимание партнера к татами-за бегание в сторону-переход на болевой на руку.**

**5 занятие. Атакующий- ой цуки .**

**Защищающий-блокирование ой цуки и делает вход.**

**Атакующий—встреча кьяко цуки, каги цуки , проход в ноги ,верхнее удержание переход на болевой на руку.**

**6 занятие. Атакующий- ой цуки.**

**Защищающий-блокирование ой цуки и делает вход.**

**Атакующий—встреча кьяко цуки, каги цуки , проход в ноги.**

**Защищающий- уход от прохода в ноги-прижимание партнера к татами-за бегание в сторону-переход на болевой на руку.**

**7 занятие. Атакующий- ой цуки.**

**Защищающий-блокирование ой цуки и делает вход.**

**Атакующий—встреча кьяко цуки, каги цуки .**

**Защищающий- нырок под каги цуки с переходом на проход в ноги , верхнее удержание, переход на болевой на руку.**

**8 занятие . Атакующий- ой цуки.**

**Защищающий-блокирование ой цуки и делает вход .**

**Атакующий**—встреча кьяко цуки, каги цуки .

**Защищающий**- нырок под каги цуки с переходом на проход в ноги.

**Атакующий**- уход от прохода в ноги-прижимание партнера к татами-за бегание в сторону-переход на болевой на руку.

**2 период . 1 занятие . Атакующий - ой цуки.**

**Защищающий**-провал с блокированием и контратака ой цуки, кьяко цуки, каги цуки ; переход на проход в ноги , верхнее удержание, переход на болевой на руку.

2 занятие. **Атакующий - ой цуки.**

**Защищающий**-провал с блокированием и контратака ой цуки, кьяко цуки, каги цуки ; переход на проход в ноги. **Атакующий** -уход от прохода в ноги - прижимание партнера к татами-за бегание в сторону-переход на болевой на руку.

3 занятие . **Атакующий - ой цуки. Защищающий**-провал с блокированием и контратака ой цуки, кьяко цуки . **Атакующий - нырок** под каги цуки с переходом на проход в ноги , верхнее удержание, переход на болевой на руку.

4 занятие . **Атакующий - ой цуки. Защищающий**-провал с блокированием и контратака ой цуки, кьяко цуки . **Атакующий - нырок** под каги цуки с переходом на проход в ноги. **Защищающий**- уход от прохода в ноги-прижимание партнера к татами-за бегание в сторону-переход на болевой на руку .

5 занятие. . **Атакующий - ой цуки. Защищающий**-контратака- ой цуки. **Атакующий**-делает вход. **Защищающий** -встреча кьяко цуки каги цуки с переходом на проход в ноги , верхнее удержание, переход на болевой на руку.

6 занятие. **Атакующий - ой цуки . Защищающий**-контратака- ой цуки. **Атакующий**-делает вход . **Защищающий** -встреча кьяко цуки каги цуки с переходом на проход в ноги. **Атакующий - уход** от прохода в ноги-прижимание партнера к татами-за бегание в сторону-переход на болевой на руку .

7 занятие. **Атакующий - ой цуки . Защищающий**-контратака- ой цуки. **Атакующий**-делает вход . **Защищающий** -встреча кьяко цуки каги цуки .

**Атакующий** - нырок под каги цуки с переходом на проход в ноги , верхнее удержание, переход на болевой на руку.

8 занятие . **Атакующий** - ой цуки . **Защищающий-контратака**- ой цуки. **Атакующий**-делает вход . **Защищающий** -встреча кьяко цуки каги цуки . **Атакующий** - нырок под каги цуки с переходом на проход в ноги . **Защищающий**- уход от прохода в ноги-прижимание партнера к татами-за бегание в сторону-переход на болевой на руку .

**3 период** -выполняется по аналогии со 2-м отличие в том, что начальные действия атакующего состоят из связки ой цуки кьяко цуки.

**Вывод** : данный материал позволяет в синтезе последовательно отработать многообразие технических движений в различных тактических ситуациях с последующим переходом в свободный поединок. Материал опробован и успешно зарекомендован на практике.