

План-конспект учебно-тренировочного занятия.

тренер-преподаватель - Разваляев Александр Иванович

Предмет –всест. каратэ-до.

Группа – НП-1год

Тема занятия – Кумитэ- как соревновательный поединок.(предсоревновательный этап)

Вид занятия – учебно-тренировочное

Цель занятия – Отработать технические действия защиты-атаки в условиях соревновательного поединка.

Задачи занятия:

1. Отработка одиночной, парной ударной техники и техники защиты в условиях поединка.
2. Формирование знаний судейства.
3. Изучение техники психологического контроля перед и в период поединка
4. Продолжение развитие основных физических качеств : скорость, выносливость, гибкость

Возраст детей – 10-11 лет

Дата и место проведения: 19.10.2016гг зал единоборств МБУ ДО «Еланская ДЮСШ»

Методическое оснащение:

- методы обучения – наглядный , словесный
- методы организации обучения – соревновательный, фронтальный.
- инвентарь и оборудование – средства защиты , судейский инвентарь.

Время занятия – 90 минут

Основные источники информации: Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по всестилевому каратэ-до для 10-18 лет Разваляева.А.И.

№	Этапы работы	Содержание этапа	Дозировка	Организационно-
---	--------------	------------------	-----------	-----------------

п/п				методические указания
1.	<p><u>Организационно-подготовительный этап (15 минут)</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 обучающимися цели занятия. 3. Подготовить организм обучающихся к предстоящей физической нагрузке. <p><u>Методы организации работы обучающихся на начальном этапе занятия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>методы обучения:</u> словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практический (выполнение упражнений); - <u>методы организации деятельности обучающихся:</u> фронтальный. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу. Приветствие. Проверка внешнего вида. 2. Сообщение цели и задач учебно-тренировочного занятия. 3 Разминка <p>Ходьба:</p> <p>Бег :</p> <p>Бег с РУ</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка верхнего уровня-вращение головой ,наклоны головой вперед назад, вправо влево. разминка среднего уровня-наклоны туловища вперед назад, вправо влево, повороты туловища разминка нижнего уровня-высокое подымание бедра, за хлест голенью таза, прыжковые упражнения. <p>Восстановления дыхания</p> <p>Упражнения на растяжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны туловища к левой и правой ноге • «бабочка», шпагаты 	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>1мин</p> <p>4мин</p>	<p>Здравствуйте ребята! Рад видеть вас в полном составе.</p> <p>Следить за осанкой Чёткое положение ног</p> <p>Все упражнения выполняются по несколько раз каждое с последующим добавлением следующего</p> <p>Наклоны делать статически при прямых ногах</p>
2.	<p><u>Основной этап –(68 минут)</u></p> <p><u>Цель для обучающихся:</u></p>	<p>1 Диалог с воспитанниками о кумитэ -что это такое – виды кумитэ - особенности</p>	<p>2 мин</p>	<p>Необходимо четко</p>

<p>Совершенствовать технические действия защиты-атаки в условиях поединка</p> <p><u>Цель для тренера-преподавателя:</u> осуществлять контроль правильности работы, пробудить у обучающихся желание работать в продуктивном режиме с правильным подходом к технике выполнения.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организовать работу и ознакомить с теоретической и практической основой техники соревновательного поединка 2. Формировать начальные знания по правилам судейства . 3. Совершенствовать физические качества через обще-развивающие упражнения . 4. Поддерживать интерес к выполнению поставленной задачи, воспитывать трудолюбие, формировать здоровое чувство конкуренции. <ul style="list-style-type: none"> • <u>Основные положения учебного материала:</u> - получение новых сведений о технике поединка - выполнение технических действий защиты-атаки в условиях соревновательного поединка <ul style="list-style-type: none"> • <u>Формы и методы закрепления нового материала:</u> - словесные (объяснение тренера, проговаривание обучающимися), 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Монолог тренера о правилах соревновательного поединка, необходимости соблюдения требования по экипировки , нормам оценки, этикету.. 3. По команде тренера обучающиеся отрабатывают технику атаки-защиты-по очереди –одиночные удары –парные удары. <p>4 Поединок на одиночный удар.</p> <p>5. Поединок на два удар.</p> <p>6 Соревновательный поединок 2+1</p> <p>7.релаксация</p> <p>8. Совершенствование скоростной выносливости</p>	<p>2мин</p> <p>5мин</p> <p>4 мин</p> <p>3мин</p> <p>4мин</p> <p>2мин</p> <p>3мин</p>	<p>разделить : соревновательный – тренировочный поединок и свободный. По контакту: безконт. ограниченный контакт. полноконт</p> <p>1-й круг –работа по очереди на месте 2-й круг-в движение –вместе с блочной техникой защиты необходимо ознакомить техника провалов, уходов .</p> <p>Минуту атакует один соперник ,затем другой, затем по очереди</p> <p>Работа осуществляется в парах по очереди</p> <p>Двое бьются третий выступает в качестве судьи Делается на счет тренера</p> <p>Тест Купера –упражнения по 5 раз – 2 круга 40 сек –паузы по 20 сек .</p>
---	--	--	--

	<p>наглядные (показ приёма).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Формы и методы достижения поставленных целей:</u> <p>- практические.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Формы и методы организации деятельности обучающихся:</u> <p>Соревновательный, фронтальный.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Критерии определения уровня внимания и интереса обучающихся к излагаемому тренером-преподавателем учебному материалу:</u> <p>- своевременное и правильное выполнение движений всеми обучающимися, готовность обучающихся к быстрому переключению от одного действия к другому;</p> <p>- эмоциональный настрой воспитанников.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности обучающихся в ходе занятия:</u> <p>- одобрение, похвала.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Критерии, позволяющие определить степень усвоения обучающимися нового учебного материала:</u> <p>- понимание действия в условиях поединка, понимание требования судейства, умение анализа поединка и степень контроля и самоконтроля.</p>	<p>9. Работа в группах.</p> <p>10. Контрольные поединки</p> <p>11 Анализ поединков</p>	<p>20мин</p> <p>20мин</p> <p>3 мин</p>	<p>2-е бьются остальные распределяют роли судейской бригады. Группа формируется по весовой категории.</p> <p>Бои судит тренер</p>
<p>3.</p>	<p>Итоговый этап – 7 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цель для обучающихся –</u> попробовать проанализировать выполнение приёма. • <u>Цель для тренера-преподавателя -</u> 	<p>1. Медленный восстанавливающий бег .</p> <p>2. Подведение итогов занятия тренером-преподавателем.</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Дышим глубоко, ровно. Молодцы! Все старались, хорошо работали, хотя новый материал был</p>

<p>оценить деятельность обучающихся по конечному результату. <u>Задачи:</u> восстановить первоначальное состояние организма обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Методы организации:</u> фронтальный, словесный (диалог). • <u>Методы оценивания:</u> словесные <p>Рефлексия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цель для обучающихся:</u> осознать степень удовлетворённости от собственной деятельности на занятии, соотнести оценку тренера-преподавателя с собственным ощущением. • <u>Цель для тренера:</u> определить степень заинтересованности обучающихся предметом. • <u>Методы оценивания:</u> - оценка тренера-преподавателя степени старания обучающихся закрепить технический приём. • <u>Методы стимулирования учебной активности обучающихся в ходе подведения итогов занятия:</u> похвала, настрой на дальнейшую работу. 	<p>3. Задание на дом: отработать технику атаки ,повторить правила</p> <p>4. Обучающиеся делятся впечатлением о том, что самое трудное при выполнении методике подсечки удалось ли им повторить образец, исполненный тренером-преподавателем: если да, то делятся ощущениями, если нет, то рассказывают почему.</p> <p>5. Организованный уход из зала.</p>	<p>1мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>сложным. Прошу дома поработать над техникой , повторить правила судейства Комментарии о том, на что необходимо особо обратить внимание всем обучающимся на анализ ошибок .</p> <p>Занятие закончено. Все свободны ! Молодцы.</p>
--	---	---------------------------------------	---