|  |
| --- |
| **МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  **СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ «ЭРЭЛ»**  **ГОРОДА НЕРЮНГРИ**  **Открытое занятие**  Отделение УШУ (ушу – саньда)  Группа: учебно-тренировочная  Возраст обучающихся: 12-16 лет.  тренер – преподаватель:  Кадыров Хамза Абдуллоевич  высшая квалификационная категория |

**Тема: « Круговой кулак»**

**Тип занятия:** комбинированный.

**Цель занятия**: создать условия для совершенствования техники ударов рук и ног, бросковой техники с несколькими условными противниками.

**Задачи занятия**:

*Образовательные:*

- совершенствовать технику ударов рук и ног;

- совершенствовать бросковую технику;

- совершенствовать технику ударов рук и ног, бросков в комбинации;

*Развивающие*: развивать скоростно-силовые качества, координацию движения, выносливость;

*Воспитательные:* воспитывать настойчивость к достижению к цели;

*Оздоровительные:* положительное влияние на дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему.

**Оборудование:** боксерские лапы, перчатки, макивары, парные макивары.

**Методы:** словесный (объяснение), наглядный (показ).

**Место проведение:** спортивный зал Гимназии №1 г. Нерюнгри.

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия** | **Дидактические задачи этапа** | **Содержание этапа** | **дозировка** | **Организационно методические указания** | **Планируемый результат** |
| **I Организационный этап** | - подготовить обучающихся к работе;  - определить задачи занятия;  -актуализация знаний. | - Здравствуйте ребята! Сегодня главная наша **задача** на занятии совершенствовать технику ударов рук и ног, бросков в комбинации  Не забудьте, ежедневные занятия, и концентрация внимания приведут вас к мастерству!  *Инструктаж по технике безопасности*  *Медитация*  Очищаем свои сердца! | **3 мин.** | Построение в шеренгу.  В колонну по 2 в центр зала. Марш!  -Команда: стой! Направо!  Садимся по-турецки, соединяем указательный палец с большим пальцем, закрываем глаза,  плавный вдох – выдох  голову и спину держим прямо | Настроенность группы на работу  Понимание обучающимися практической значимости упражнений  Концентрация внимания обучающихся.  создание благоприятного эмоционального настроя.  подготовки сознания и дыхательной системы к предстоящей тренировке. |
| **II**  **Подготовительный этап** | Формирование базовой координации движений, развитие двигательных качества, создание предпосылок для освоения техники более сложных упражнений, | **1. Общефизические упражнения.**  *Упражнение в беге*  -медленный бег на носках;  -бег с захлестыванием голени назад;  -бег с высоким подниманием бедра;  - с выносом прямых ног вперед;  -хлопки по голеностопу сзади – спереди;  - бег с приставными шагами.  2. Кувырки вперед, назад  прыжок кувырок.  3. Борцовские страховки: передняя, задняя, боковая.  4. Упражнение «Рыбка».  5. Круговые махи в прыжке.  6. Упражнение «Рондат».  *Измерение частоты сердечных сокращений*  *восстановление дыхания*    **Специально-физические упражнения**  1. Упражнение «треугольник»  - с колен;  - со стопы.  2. Борцовский мостик  3. Борцовская страховка в паре | 10 сек  10 сек  10 сек  10 сек.  10 сек.  40 сек.  40 сек.  20 сек.  40 сек.  20 сек.  10 сек.  10 сек.  40 сек.  20 сек  40 сек. | Встаем в колонну по одному в обход зала  Контроль дыхания, быстрые захлестывания ног  Спина прямая, высокое поднимание колен  Прямые ноги, приземления на носки  Скоростная работа ног  Правильно сгруппироваться  Правильное выполнение техники страховки  Высокий прыжок с мягким приземлением  Правильное выполнение техники  Спина прямая, махи с прямыми ногами  Высокий прыжок, приземление с прямыми ногами  *В обход по залу шагом* при вдохе руки поднимаем, при выдохе опускаем  Колона по 2  На левой руке пальцами находим пульс и засекаем за 15 сек. частоту сокращений  *По центру зала в колонну по 2*  *Возвращаемся в обход зала в колонну по одному и восстанавливаем дыхание*  Амплитудные движение головы вперед, назад, влево, вправо  Высокое поднимание таза, касание носом татами  Правильное выполнение техники страховки  Четко и правильно выполняем упражнения. Слушаем команды. | Подготовить костно-мышечный аппарата к работе в основной части занятия.  Развитие и укрепление отдельных групп мышц – тазобедренного сустава, голеностопа, плечевого пояса, туловища, брюшного пресса и ног.  Растягивание позвоночника в правильном положении и укрепление глубоких мышц, ответственных за осанку.  Укрепление мышцы спины и растягивание передней части тела от подбородка до пальцев ног, улучшение работоспособности легких. |
| **III**  **Основной этап** | - совершенствование техники бросков, ударов рук и ног  -развитие физических и морально - волевых качеств личности.  - добиться от обучающихся обобщение и систематизации знаний.  Закрепить у обучающихся знания и умения необходимые для самостоятельного применения упражнений | ***Совершенствование техники бросков***  *- Бросок через бедро*  *- Задняя подсечка*  ***Совершенствование техники ударов рук в комбинации***    ***Совершенствование техники ударов рук в комбинации***  ***Совершенствование техники ударов ног и рук в комбинации***  ***Совершенствование техники ударов ног и рук в комбинации с завершением броска***  ***Совершенствование техники ударов ног и рук в комбинации с завершением броска с несколькими условными противниками***  ***(Круговой кулак)***  *Измерение частоты сердечных сокращений* | **4 мин.** | Колона по 2  На левой руке пальцами находим пульс и засекаем за 15 сек. частоту сокращений | Качественное и правильное выполнения упражнений.  Подготовить обучающихся к усвоению нового комплекса упражнений.  Усвоение материала и самостоятельная отработка элементов упражнения.  Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся. |
| **IV**  **Заключительный этап** | - восстановление организма  - проанализировать занятие  - дать оценку успешности достижения цели  - наметить перспективы на будущее | **Релаксация (цыгун)**  *- Медитация*  ***Подведение*** ***итогов.***  Чему вы научились? Всем ли легко было выполнять упражнения? Получили ли удовольствие от занятия?  ***Домашнее задание*** | **4 мин.** | Садимся по-турецки, соединяем указательный палец с большим пальцем, закрываем глаза,  плавный вдох – выдох  голову и спину держим прямо  Отметить воспитанников, которые правильно выполняли поставленные задачи. | Осознание обучающимися значимости результатов и готовность использовать их.  Подготовленность обучающихся к следующим занятиям |

**Литература:**

1. Программа спортивной подготовки по ушу (тайцзи)
2. Оздоровительный цигун и Цзинь Цзин / Составлено Всекитайской Ассоциацией Оздоровительного Цигун; худож.-оформ. А. Киричек. —

Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 107 (5) с.

1. 3. Ян Цзюньмин Корни китайского цигун: Секреты успешной практики / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2009. — 336 с.