|  |
| --- |
| **МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ** **СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ «ЭРЭЛ»****ГОРОДА НЕРЮНГРИ****Открытое занятие**Отделение УШУ (ушу – саньда) Группа: учебно-тренировочнаяВозраст 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 комбинацииНе 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 – выдохголову и спину держим прямо  | Настроенность группы на работуПонимание обучающимися практической значимости упражненийКонцентрация 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 мостик3. Борцовская страховка в паре | 10 сек10 сек10 сек10 сек.10 сек. 40 сек.40 сек.20 сек.40 сек.20 сек.10 сек.10 сек. 40 сек.20 сек40 сек. | Встаем в колонну по одному в обход залаКонтроль дыхания, быстрые захлестывания ногСпина прямая, высокое поднимание коленПрямые ноги, приземления на носкиСкоростная работа ногПравильно сгруппироватьсяПравильное выполнение техники страховкиВысокий прыжок с мягким приземлениемПравильное выполнение техникиСпина прямая, махи с прямыми ногамиВысокий прыжок, приземление с прямыми ногами*В обход по залу шагом* при вдохе руки поднимаем, при выдохе опускаемКолона 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, вправоВысокое поднимание таза, касание носом татамиПравильное выполнение техники страховкиЧетко 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 – выдохголову и спину держим прямоОтметить 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.