

План-конспект учебно-тренировочного занятия группы УТ-1

Дата: 18.05.2015

Цель: Подготовка к соревнованиям

Задачи: Отработка базового кихона в движении, работа в парах по заданию; Закрепление КАТА;ОФП.

Инвентарь: защита

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
			До тренировки подготовить зал и инвентарь для занятия
Подготовительная часть	Построение, приветствие, сообщение цели и задач.	1 мин.	Обратить внимание на форму, дисциплину, этикет.
	ОРУ на месте	7 мин.	Дыхательные упр., упражнения на плечевой пояс, на мышцы ног, упражнения на низ спины, динамический стрейч.
Основная часть	Кихон в движении: Идо кихон	5 мин	Передвижение в стойках санчин дачи, дзенкуцу дачи, кибо дачи, кукуцу дачи, развороты в этих стойках, ренраку
	Боевая практика	16мин	Бой с тенью, «мельница», + с ногами, «герман», «мельница в движении», кумитэ по заданию
	КАТА	5 мин	Такиокусано сан; такиокусокоги сан, пинансаноиичи, пинансано ни
	ОФП	7 мин	
Заключительная часть	1. Приседания	30 раз	И.П. ноги на ширине плеч, стопы 45*. На раз- приседание (колени над сводом стопы, угол в коленном суставе 90*, бедро параллельно полу); На два- И.П.
	Упражнения на брюшной пресс	40 раз.	И.П. сидя на полу ноги согнуты в коленном суставе, руки за головой. На раз- поясница касается пола; На два- локти касаются колен.
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	30 раз	На раз – сгибание локтевого сустава, руки вдоль туловища (поясницу не прогибать, таз не поднимать «планка»).
	Прыжок через пояс	10 раз	Пояс сложен в 4 раза.
	Стрейч	5 мин.	Поперечный и продольный шпагаты, сед ноги врозь наклон в перед грудью коснуться пола.
	2. Подведение итогов	1 мин.	Отметить наиболее активных
	3. Домашнее задание		Повторить КАТА, Бункай.
	4.		