

План - конспект тренировочного занятия

Тема: _Формирование гибкости суставов и мышц у каратистов ТЭ до 2 лет, НП до 1 года

Цель тренировки: Развитие гибкости мышц ног, и суставов нижних конечностей

Задачи тренировки: I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ: - обучить комплексу упражнений на растяжение различных групп мышц и суставов

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ: - развить гибкость в суставах и эластичность мышц

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ: - воспитание чувства коллективизма **МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** зал каратэ СШ «Юность», **ИНВЕНТАРЬ:** татами, станок шведской стенки, секундомер **ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:** 2 часа с 11-13 часов *конспект составил тренер отделения каратэ Коробенков Юрий Федотович*

Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть	25 мин	
1. Построение, сообщение темы, задач	1 мин.	Обратить внимание на готовность группы к занятию. Самочувствие, дисциплина
2. - Бег	10 мин	Равномерный темп, правильное дыхание, постановка стопы с пятки на носок, руки согнуты в локтях, плечи ровно
Упражнения в движении: Бег правым- левым боком (с чередованием поворотов по команде)	2 круга	Сохраняйте ноги на ширине плеч
Бег с высоким подниманием бедра	1 круг	Выше колени
Бег захлестом голени	1 круг	Максимальная амплитуда
Бег скрестно правым –левым боком (с чередованием направления движения по команде)	3 круг	Корпус удерживать ровно
Бег со сменой направления по команде	3 круга	Максимальная реакция
Бег спиной вперед	1 круг	Смотреть через правое плечо, соблюдать дистанцию
Бег с поворотом на 360 градусов с переменной направления поворотов по команде	1 круг	Сохранять баланс, соблюдать дистанцию
Бег с приседом с последующим выполнением двух ударов	1 круг	Удерживать руки возле подбородка, полная амплитуда движений в ударах
Бег с выпрыгиванием с прогибом	1 круг	Максимально высокий прыжок
Переход на ходьбу, восстановление дыхания	2 круга	Контролировать дыхание
ОРУИ.П. ОС Наклоны головой влево-вправо-вперед-назад	10 раз	Каждое движение выполнять по 2 раза, последующее движение глубже предыдущего
И.П. ОС Повороты головой	10 раз	Каждое движение выполнять по 2 раза, последующее движение глубже предыдущего
И.П. ОС Вращение прямых рук вперед-назад	10 раз	Руки держать прямо, во время махов не скрещивать
И.П. ОС Правая вверх, левая вниз рывки руками, со сменой рук	10 раз	Руки прямые, максимальная амплитуда движений
Разминка плечевого пояса, локтевых суставов и кистей рук (повороты, скрутка, натяжение пальцев с усилием)	10 раз	Удерживать в растянутом положении
ИП ОС руки на поясе, наклоны вперед-назад	10 раз	Ноги прямые, повторять по 4 повторения с каждым разом движения глубже (ниже)
ИП ОС руки на поясе, наклоны влево-вправо	10 раз	Бедра на месте

ИП ОС руки на пояс, вращение тазом	10 раз	Плечи на месте
ИП стоя на одной ноге вторая согнута в колене вращение в тазобедренном суставе	10 раз	Опорная нога согнута, держать баланс
ИП стоя на одной ноге вторая согнута в колене вращение голенью	10 раз	Опорная нога согнута, держать баланс
ИП сидя на полу, нога согнута в колене, лежит на другой ноге, вращение голеностопа руками	10 раз	Удержание растянутого положения, вращение в четырех направлениях
Основная часть	90 мин	
<i>Комплекс статических упражнений на развитие гибкости в тазобедренных суставах</i>	на счет	
Выпад правой (левой) с пружинистыми движениями тазом вверх-вниз	10 раз	Спина прямая, смена положения стопы
Выпад правой (левой), изменение положения стопы выпрямленной ноги	10 раз	Опорная стопа прижата к полу
Выпад вправо (влево) «Перекаты»	10 раз	Бедра ниже
Сидя на полу, свести ступни, подтянуть к себе, предплечьями нажимать на голени	10 раз	Спина прямая, дыхание ровное
ИП то же, руками держаться за стопы, наклон вперед	10 раз	Взгляд направлен вперед, грудь ниже
ИП сидя на полу, правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене, стопа прижата к внутренней стороне бедра, наклон вперед к ноге, удерживая стопу руками	10 раз	Взгляд направлен вперед, грудь ниже, фиксация растянутого положения
ИП то же, стопа согнутой ноги лежит на бедре выпрямленной ноги, пружинистыми движениями давить на колено согнутой ноги	10раз	Спина прямая, фиксация растянутого положения
Сед правая нога вперед, левая назад согнута в колене «Барьерный шаг», наклон к прямой ноге	10 раз	Тянуться на три стороны, фиксация растянутого положения
ИП поперечный шпагат, со сменой ЦТ	10 раз	Ноги максимально широко стопы прижаты к полу, колени прямые
ИП продольный шпагат влево-вправо	10 раз	Нога впереди максимально выпрямлена, нога сзади находится на «кубе»
ИП сидя на полу ноги разведены в стороны	10 раз	Ноги максимально широко, наклоны в трех направлениях с фиксацией
Лягушка (поперечный шпагат с упором на руки, ноги согнуты назад)	10 раз	Таз максимально прижать к полу
Сед между пяток с упором на стоп на пальцы, упор руками на пятки.	10 раз	Таз максимально прижать к полу
Сед между пяток с упором на руки, лечь на спину	1 мин	Таз максимально прижать к полу, лопатки положить, контроль дыхания
<i>Упражнения на координацию и скорость:</i> ИП ОС руки в положении защиты, прыжки с разворотом на 180 градусов	10 раз	Баланс во время прыжка, понижение ЦТ во время приземления

ИП ОС руки в положении защиты, прыжки с разворотом на 180 градусов, удар руками	10 раз	Баланс во время прыжка, понижение ЦТ во время приземления, удар руками с полной амплитудой движения
ИП ОС руки в положении защиты, прыжки с разворотом на 360 градусов	10 раз	Баланс во время прыжка, понижение ЦТ во время приземления
ИП ОС руки в положении защиты, прыжки с разворотом на 360 градусов	10 раз	Баланс во время прыжка, понижение ЦТ во время приземления удар руками с полной амплитудой движения
Отдых, НОГАРЭ (дыхательная техника)	8 раз	Резкий вдох через нос, медленный выдох через рот
<i>Комплекс динамических упражнений на развитие гибкости в тазобедренных суставах</i>	На счет	
ИП передняя стойка, махи ногами вперед	10 раз	Нога прямая, носок вверх
ИП передняя стойка круговые махи изнутри наружу (ура микадзуки), снаружи вовнутрь (микадзуки)	10 раз	Нога прямая, носок вверх
ИП стоя скрестно, махи ногами влево-вправо (йоко), назад (уширо)	10 раз	Стопа параллельно полу, нога прямая, при махе назад пятка вверх
ИП ОС, мах ногами без упора вперед-в сторону-назад (мае – йоко –уширо)	10 раз	Ногу не ставить на пол, удерживать баланс
<i>Упражнение на развитие скорости</i> : ИП ОС руки в положении защиты, прыжки вверх с нанесением ударов руками	10 раз	Полная амплитуда движений руками, максимально выпрыгивание вверх
Отдых, НОГАРЭ (дыхательная техника)	8 раз	Резкий вдох через нос, медленный выдох через рот
<i>Растяжка в парах</i>	на счет	
1 спортсмен (1С): ИП широкая стойка в полуприседе 2 спортсмен (2С) лицом к партнеру, закидывает ногу на плечо (мае), 1С фиксирует ногу партнера и медленно поднимается.	10 раз	2 С ноги в коленях прямые, на мае опорная стопа 45, на йоко – 90, на уширо – 180; 1 С давление равномерное без рывков
Упражнение в трех плоскостях мае-йоко-уширо (вперед - в сторону-назад)	10 раз	Руки крепко в замке
Сед вперед ноги, наклон вперед, 1С пружинисто мягко давит на спину партнеру	10 раз	Развести ноги как можно шире
Сед вперед ноги, у партнеров упор стопами, партнеры плавно подтягивают друг друга к себе по очереди	10 раз	Движение без рывков
Заключительная часть	3 мин.	
Ката в медленном ритме	2 мин	Соблюдать дыхание
РЭГИ (ритуал)	1 мин	Соблюдать дисциплину

