**План-конспект**

**дистанционного занятия по каратэ**

**педагога дополнительного образования Асанова А.Ф.**

**Объединение: «Каратэ»**

Программа - «Каратэ»

Группа № 02-56, 02-55

Дата проведения: 21.12.2023.

Время проведения: 15.10 и 16.50

**Тема:** «Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении».

**Цель:** Отработка и совершенствование основных приемов.

**Ход занятия:**

**1**.**Подготовительная часть (30 мин.)**

Разминка:

1) наклоны головы влево, вправо; вперед, назад.

2) поднимаем и опускаем плечи вверх, вниз.

3) круговые движения в локтевых суставах внутрь, наружу.

4) круговые движения в запястьях.

5) круговые движения прямыми руками вперед, назад.

6) правая рука вверх, левая вниз, отведение прямых рук назад, со сменой положения рук.

* кувырок вперед,
* кувырок назад,
* кувырок вперед через правое (левое) плечо,
* кувырок назад через правое (левое) плечо.
* Восстановления дыхания.

Статическая разминка для всего тела: комплекс общеразвивающих упражнений на месте.

Комплекс упражнений для развития гибкости:

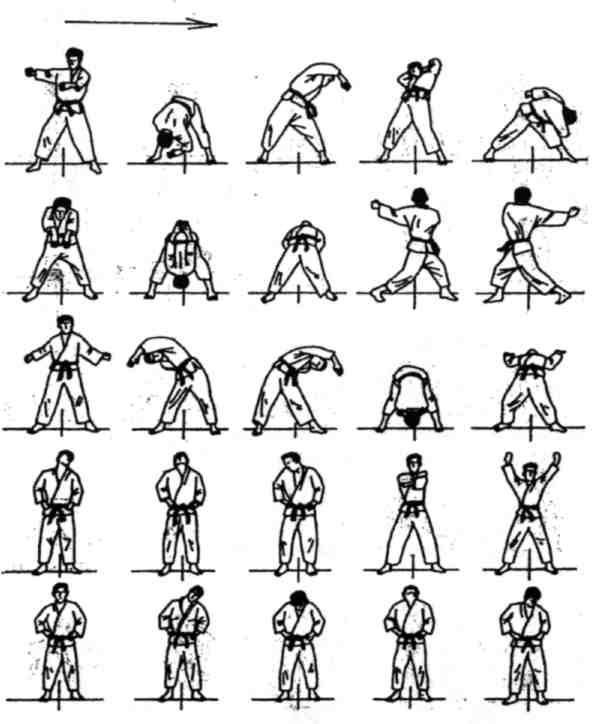
-наклоны туловища к левой и правой ноге,

-полу выпады к левой и правой ноге,

- «бабочка»,

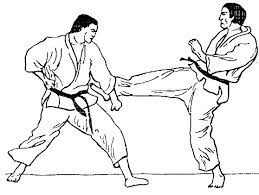
-шпагаты к левой и правой ноге,

-махи левой и правой ногой вперёд (выполняются прямой ногой).



**2.Основная часть (30 мин.):**

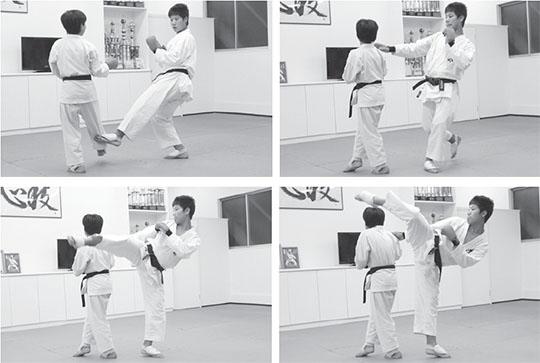
В боевой обстановке одиночные удары применяются сравнительно редко и, как правило, определённым образом сочетаются (комбинируются) друг с другом, образуя комбинации ударов "рэндзоку". Комбинации ударов могут быть трёх видов:



1.   Комбинации ударов руками;

2.   Комбинации ударов ногами;

3.   Смешанные комбинации ударов.



В комбинациях могут быть следующие способы сочетания ударов: повторные удары (dan) - удары наносятся последовательно одной и той же рукой или ногой; попеременные удары (ren) - удары наносятся попеременно с определённым чередованием рук или ног; одновременные удары (моротэ) - два удара (как правило, руками) наносятся одновременно.

Комбинации могут состоять из двух ударов - двухударная серия, трёх - трёхударная серия и четырёх - четырёхударная серия. Свыше 4-х ударов в атаке используется реже.



В принципе техника выполнения ударов в комбинациях аналогична описанной выше технике одиночных ударов. Поэтому освоение простейших комбинаций предшествует выполнение базовых технических элементов из боевой стойки, а отработка самих комбинаций идёт от простого к сложному с постепенным приближением к реальному взаимодействию партнёров.

Соединяя одиночные удары, следует учитывать некоторые основные принципы:

1)   необходимо постоянно и пристально наблюдать за расположением и контрдействиями соперника;

2)   при выполнении предыдущего удара надо создавать предпосылки для последующего путём:

а) сохранения устойчивого положения;

б) принятия в конце предыдущего удара исходного положения для выполнения последующего удара.

4) цель ударного движения в комбинациях можно изменять так: один удар нанести по уровню дзёдан, другой чудан;

5)   соединяя удары учитывать, как удобство сочетания элементов, так и их взаимозаменяемость.

6)   комбинацию, как правило, оканчивать акцентированным сильным ударом с КЕНСЭЙ и КИМЭ.

Нарушение отдельных принципов естественной связи комбинируемых элементов может быть оправдано особыми тактическими задачами.

По сравнению другими видами единоборств, каратэ до отличается наибольшим арсеналом атакующих действий. Это, в свою очередь, предполагает бесконечное множество комбинаций атаки, которые могут возникнуть в ходе силового противоборства. Тем не менее, из этого множества можно вычленить ограниченный ряд стандартных комбинаций, встречающихся в поединках. Эти комбинации могут быть предложены в качестве фундаментальных, способствующих техническому прогрессу и развитию тактического мышления.

Трёхударные серии и четырёхударные серии с точки зрения техники их выполнения рассматриваются, как различные способы сочетания двойных, тройных ударов с одиночными.

ПРИМЕРЫ СОЧЕТАНИЯ:

Трёхударные серии:

1)   три попеременных удара;

2)   двойной повторный удар + одиночный удар (акцентированный);

3)   одиночный удар (акцентированный) + два попеременных удара;

4)   два попеременных удара + одиночный удар (акцентированный);

5)   одиночный удар (акцентированный) + двойной повторный удар.

6)   два одновременных удара + одиночный удар (акцентированный);

7)   одиночный удар (акцентированный) + два одновременных удара.

Четырёхударные серии:

1)   двойной повторный удар + двойной попеременный удар;

2)   двойной попеременный удар + двойной попеременный удар;

3)   двойной попеременный удар + два одновременных удара;

4)   два одновременных удара + два одновременных удара;

5)   двойной поторный удар + два одновременных удара;

6)   два одновременных удара + двойной повторный удар;

7)   три попеременных удара + одиночный удар.

Следует отметить, что по временным интервалам удары при сочетании в нападающих действиях могут различаться. В комбинации может быть пауза и акцент на выполнении последних ударов; сочетание может быть и непрерывным, т.е. удары следуют один за другим без разрыва во времени.

В дальнейшем при обозначении ритма чередования элементов в специальной литературе приняты условные обозначения:

**>** очень быстрое, почти слитное выполнение элементов;

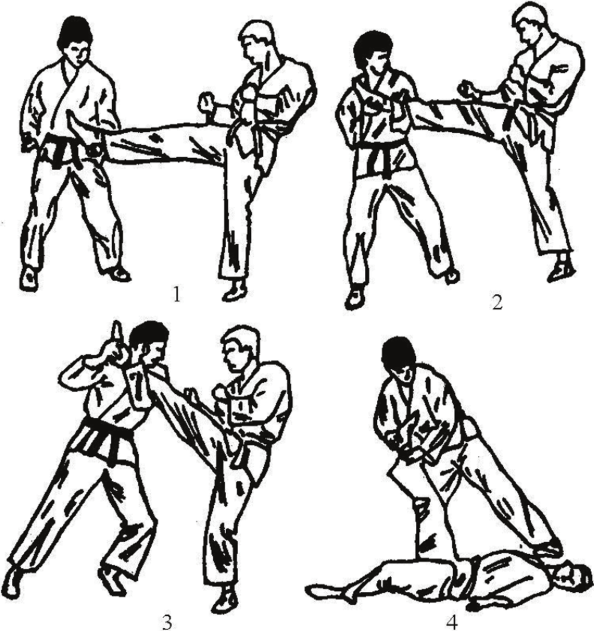
**-** быстрое, но отчётливо разделённое выполнение элементов;

**+** между элементами имеется небольшая, но заметная (в сравнении с промежутками в других сочетаниях) пауза.

Эффективность выполнения комбинаций ударов непосредственно зависит от правильного (вначале контролируемого, а затем рефлекторного) дыхания. Нанесение сильных акцентированных ударов должно осуществляться на выдохе. На выдох проводятся также серии быстрых ударов. Между элементами комбинации, выполняемыми на один выдох с достаточной концентрацией, возникают короткие фазы расслабления, когда делается быстрый вдох.

Длительность выполнения элементов комбинации на выдох и микропауз, связанных с вдохом, определяет ритм ударов. Чаще всего он бывает “рваным” , что способствует дезориентации противника.

В учебно-тренировочном процессе необходимо строго учитывать закономерности соединения приёмов в атакующее действие. Так, при обучении одиночным ударам и совершенствовании в них надо изучать и совершенствовать структуру ударных движений, а при обучении комбинациям ударов и совершенствовании в них главное внимание следует обращать на соединение ударов в единое действие.



**3.Заключительная часть (5 мин):**

Потянуться, сделать наклон вниз с выдохом, развести ноги в сторону и при поднимании спины сделать вдох так повторить 10 раз. Затем задержаться внизу расслабить спину. Следующее лечь на спину прижать к себе колени и покачать вперед-назад так же для расслабления спины и восстановления.

**Домашнее задание:**

- приседания (40 раз) приседаем с прямой спиной до конца.

- отжимания (40 раз) положения спины параллельно полу, сгиб рук в локтях 90 градусов.

- пресс (40 раз) руки за головой касаются колен.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Асанова А.Ф.