План занятия объединения «Рукопашный бой» первый год обучения 25.04.2020г.

Тема: Техника ударов руками: сочетание различных ударов..

Форма занятия – дистанционное, с использованием мобильной связи и интернета.

Цели и задачи:

Освоение техники ударов ногами: Сочетание различных ударов ( связки)

Ход занятия:

1. Разминка

2. Выполнение комплекса ОФП

3.Отработка техники ударов ногами Сочетание различных ударов ( связки)

4. Заключительная часть занятия.

Разминка

Упражнения для разминки

1. Начните с ходьбы на месте 2 минуты, добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны.
2. Выполняйте приставные шаги в стороны, при этом темп должен быть энергичным, достаточно 1 минуты.
3. Поднимайте колени к груди поочередно, как в аэробике, затем в том же темпе выполняйте захлесты пяткой к ягодицам.
4. Наклоняйте корпус в стороны поочередно.

Разминка для шеи

1. Повороты головой в стороны по 5-10 раз в каждую сторону.
2. Наклоны по сторонам (ухом к плечу) по 5-10 раз.
3. Полукруг головой, перекатывая подбородок по ключицам со стороны в сторону, не запрокидывая голову назад.

Разминка для рук

1. Круговые вращения рук в плечевых суставах в обе стороны по 5-10 раз.
2. Круговые движения в локтях и кистях по 5-10 раз.
3. Растягивание рук параллельно полу с акцентом назад, ладонями за спину.

Разминка для спины

1. Наклоны туловища вперед на прямых ногах, не округляя спину: 10-15 повторений.
2. Медленные скручивания корпусом к полу и обратно вверх.
3. Постепенное расслабление всех отделов позвоночника – 5 раз.
4. Замок под коленями, округление и прогиб позвоночника (наподобие упражнения «кошка»).
5. Скручивания (повороты) туловища по сторонам. Выполняйте без резких движений.

Разминка для ног

1. Круговые вращения тазом в одну и другую сторону.
2. Круговые вращения одной ногой в тазобедренном суставе на обе стороны. На правую и левую ногу, соответственно.
3. Разгибание ног в коленных суставах при удержании ноги навесу.
4. Круговые вращения голеностопными суставами на обе стороны.
5. Наклон туловища к прямым ногам стоя, удерживая вытяжения бицепсов бедра несколько секунд.
6. Растяжка приводящей поверхности бедер перекатами с ноги на ногу.
7. Вытяжение четырехглавой поверхности бедра с вытяжением пятки назад к ягодицам.
8. Подъемы на носки с перекатом на пятки для вытяжения мышц голени.

Ошибки, допускаемые при разминке

* **Разминка проводится слишком мало времени**, зачастую, 1-2 минут недостаточно, чтобы качественно прогреть мышцы и суставы.
* **Разминается только та часть тела, которую спортсмен будет нагружать по плану**, например плечевой пояс. А зря, независимо от комплекса, разогревать нужно все тело.
* **Разминка начинается с растяжки, резких махов или скручиваний**, а это очень травмоопасно. Начинайте с кардио, только потом выполняйте гимнастику суставов и растяжку мышц.

***Комплекс упражнений по ОФП*.**

***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

***2.****И.П. – упор лёжа.*

Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз

(особое внимание – держать туловище прямо).

***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п.

***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.

***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)

***9****. И.П. – упор присев.*

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

**Отработка техники ударов ногами (связки)**

*Комбинации ударов ногами*

Теперь ноги. Вообще, обычно ногами без рук мало, что удаётся сделать. Ноги медленнее рук, зато удары ногами сильнее. Ниже я коротко дам некоторое количество связок, однако, на мой взгляд, они по эффективности заметно уступают смешанным комбинациям, где удары наносятся как руками, так и ногами. Впрочем, это лишь моё мнение, у меня дела обстоят именно так.

Первая комбинация: косой удар передней ногой – косой задней. У меня эта комбинация особо не проходила, но вот у одного парня из нашего зала это грозная связка, удар с передней ноги он наносит по различным уровням, а задней очень сильно бьёт в голову.

*Защита шагом + контратака: двойка + косой удар ногой*

Защита шагом - классическая основа защиты в боксе и других единоборств. Уходим от атаки соперника коротким шагом назад. Сразу же толкаемся дальней ногой и входим с двойкой. Не отдёргивая дальнюю руку, сразу из-под неё пробиваем [косой удар ногой](https://closefight.ru/tehnika/teh-kosudar.php) в удобный уровень (нога, корпус, голова, в качестве вариации - удар в пах). Защищаться от такой связки очень непросто, особенно когда она идёт контратакой. Обязательно отработайте и возьмите на вооружение. <https://youtu.be/AxzI7hu5ZNQ>

*Комбинации с участием задней ноги*

Другим вариантом продолжения атаки после косого с передней будет прямой или боковой удар с задней ноги. Прямой это будет или боковой, скорее дело даже не ситуации, а вкуса и индивидуальных особенностей техники. Я больше люблю боковой, хотя и о прямом стараюсь не забывать.

Так же существует неплохая связка прямой задней – косой той же ногой, которая после первого удара стала передней. Вообще, запомните, что любой удар с задней ноги сопровождается сменой стойки.

Ещё хорошая связка: [лоу-кик](https://closefight.ru/tehnika/teh-loukik.php) задней – захват противника за плечи, шею или одежду – удар коленом. Попробуйте различные варианты с партнёром.

Захватив противника, его можно «натянуть» на любой удар ногой.

Внутренний лоу-кик - двойка - косой удар дальней ногой

Работа руки-ноги в рукопашном бою позволяет реализовывать принцип смены уровня атаки. Приводимая ниже комбинация эффективна при работе против базового боксёра и иных соперников, хорошо работающих на ногах. Начинаем с внутреннего лоу-кика, который разумно "спрятать" под отвлекающий джеб. Пробили, ставим переднюю ногу, одновременно атакуя передней рукой в голову. Дальше прямой удар дальней рукой и косой удар дальней ногой в удобный уровень. Связка хороша тем, что от вашего входа после лоу-кика по передней ноге очень непросто уйти. Очень рекомендую отработать до автоматизма.

<https://youtu.be/87g_Q9NMv4g>

*Атака ноги - двойка - косой удар ногой*

Комбинация очень похожа на предыдущую. Снова атакуем переднюю ногу противника, на этот раз дальней ногой. Предпочтительно не [лоу-киком](https://closefight.ru/tehnika/teh-loukik.php), а резким "шлепком" - это подготовка основной атаки. Цель - отвлечь внимание на нижний уровень и не дать уйти от нашего входа на ногах. Пробив, ставим ногу, которой наносили удар, вперёд, и продолжаем известную нам атаку двойка + косой удар дальней ногой из-под руки. Очень просто и крайне эффективно. <https://youtu.be/DHiH1nmpiFc>

**Для повторения**

<https://youtu.be/gJnUk7lP9Jw>

<https://youtu.be/MJp2RmfoJEM>

<https://youtu.be/Zz-WPNOT6vc>

**Заключительная часть**

**Растяжка:**

**Растяжка мышц рук и торса:**

Для растяжки мышц рук, грудных, мышц спины и пресса отлично подойдет вис на перекладине. Так же для растяжки грудных мышц и бицепсов можно использовать вертикальную стойку. Возьмитесь рукой за стойку, так что бы большой палец указывал вверх, на максимум выпрямите руку

**Растяжка трицепса:**

Чтобы хорошо растянуть трицепс выполняется такое упражнение: левую руку поднимите вверх, при этом согнув ее в локте. Пальцами рук старайтесь дотянуться до лопаток, как можно сильнее. Правой рукой возьмитесь за локоть левой и давите вниз, помогая как можно сильнее растянуть трицепс левой руки. Старайтесь немного задерживать руку в этом положении, что бы лучше растянуть мышцу. Сделайте упражнение несколько раз для каждой руки.

**Растяжка поясницы:**

Поясницу растягиваем, выполняя наклоны вперед, с касанием пола или носков пальцами рук, при этом ноги не должны сгибаться. Обязательно нужно зафиксировать такое положение на 30-50 секунд.

**Растяжка квадрицепса:**

Чтобы растянуть квадрицепс, необходимо, стоя на левой ноге, согнуть другую ногу в колене и держа ногу за ступню, как можно сильнее прижать ее к ягодице.

**Растяжка бицепса ноги + икроножная мышца:**

Сядьте на лавочку или сидя на пол, левую ногу вытянете вперед перед собой, правую ногу согните как вам удобно. Носок левой ноги пытайтесь тянуть на себя, левую рукой старайтесь схватиться за носок, таким образом, вы очень хорошо растяните бицепс ноги, а так же икроножную мышцу.

План занятия объединения «Рукопашный бой» Третий и четвертый годы обучения 25.04.2020г.

Тема: Техника ударов руками: сочетание различных ударов..

Форма занятия – дистанционное, с использованием мобильной связи и интернета.

Цели и задачи:

Освоение Работы с противником на различных дистанциях и уровнях с применением пассивной и активной защиты

Ход занятия:

1. Разминка

2. Выполнение комплекса ОФП

3.Отработка действий на различных уровнях и дистанциях

4. Заключительная часть занятия.

Разминка

Упражнения для разминки

1. Начните с ходьбы на месте 2 минуты, добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны.
2. Выполняйте приставные шаги в стороны, при этом темп должен быть энергичным, достаточно 1 минуты.
3. Поднимайте колени к груди поочередно, как в аэробике, затем в том же темпе выполняйте захлесты пяткой к ягодицам.
4. Наклоняйте корпус в стороны поочередно.

Разминка для шеи

1. Повороты головой в стороны по 5-10 раз в каждую сторону.
2. Наклоны по сторонам (ухом к плечу) по 5-10 раз.
3. Полукруг головой, перекатывая подбородок по ключицам со стороны в сторону, не запрокидывая голову назад.

Разминка для рук

1. Круговые вращения рук в плечевых суставах в обе стороны по 5-10 раз.
2. Круговые движения в локтях и кистях по 5-10 раз.
3. Растягивание рук параллельно полу с акцентом назад, ладонями за спину.

Разминка для спины

1. Наклоны туловища вперед на прямых ногах, не округляя спину: 10-15 повторений.
2. Медленные скручивания корпусом к полу и обратно вверх.
3. Постепенное расслабление всех отделов позвоночника – 5 раз.
4. Замок под коленями, округление и прогиб позвоночника (наподобие упражнения «кошка»).
5. Скручивания (повороты) туловища по сторонам. Выполняйте без резких движений.

Разминка для ног

1. Круговые вращения тазом в одну и другую сторону.
2. Круговые вращения одной ногой в тазобедренном суставе на обе стороны. На правую и левую ногу, соответственно.
3. Разгибание ног в коленных суставах при удержании ноги навесу.
4. Круговые вращения голеностопными суставами на обе стороны.
5. Наклон туловища к прямым ногам стоя, удерживая вытяжения бицепсов бедра несколько секунд.
6. Растяжка приводящей поверхности бедер перекатами с ноги на ногу.
7. Вытяжение четырехглавой поверхности бедра с вытяжением пятки назад к ягодицам.
8. Подъемы на носки с перекатом на пятки для вытяжения мышц голени.

Ошибки, допускаемые при разминке

* **Разминка проводится слишком мало времени**, зачастую, 1-2 минут недостаточно, чтобы качественно прогреть мышцы и суставы.
* **Разминается только та часть тела, которую спортсмен будет нагружать по плану**, например плечевой пояс. А зря, независимо от комплекса, разогревать нужно все тело.
* **Разминка начинается с растяжки, резких махов или скручиваний**, а это очень травмоопасно. Начинайте с кардио, только потом выполняйте гимнастику суставов и растяжку мышц.

***Комплекс упражнений по ОФП*.**

***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

***2.****И.П. – упор лёжа.*

Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз

(особое внимание – держать туловище прямо).

***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п.

***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.

***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)

***9****. И.П. – упор присев.*

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

**Действий на различных уровнях и дистанциях с активной и пассивной защитой**

Все показанные в видео уроках действия можно прорабатывать ка в парах так и самостоятельно как бой с тенью

В зависимости от дистанции боя можно выделить несколько видов тактики боя.
1. Тактика ведения боя с противником, работающим преимущественно руками на «переталкивание» в плотном ближнем бою. На ближней дистанции – «прилипание» с контратакой коленями и «разносом» опоры низкими ударами ногами по ногам, опережающие травмирующие блоки, удары по бицепсам и иные решительные способы огзетного уплотнения боя, характерные для тактики «скалы». Использование тактики «обтекающей воды» с контратакой при пропускании противника мимо.
2. На средней дистанции – «растягивание» противника на себя (с контролем его рук на грани безопасной дистанции) и почти одновременная контратака на нижнем и среднем уровнях. При успешных действиях сближение и работа руками и локтями.
3. На дальней дистанции – применение опережающих стопорящих прямых ударов ногами, короткие входы с любыми сильными одиночными ударами ногами. Готовность продолжить бой руками. Другая возможность – гибкое маневрирование на грани безопасной дистанции в сочетании с неожиданными резкими входами с короткими контратаками (тактика «огня»).
В зависимости от манеры ведения боя поединок носит активно-наступательный или позиционный (активно-оборонительный) характер.
Основные виды тактики у различных каратистов проявляются по-разному: бой каждого из них отличается своеобразием, индивидуальными особенностями.
Позиционная тактика характерна для большинства каратистов. Её отличительные черты: маневрирование каратиста на дальней защитной дистанции с целью её сохранения. Атаки и контратаки не продолжительны, с обязательным последующим возвращением на дальнюю дистанцию.
Позиционная тактика основана на использовании ошибок противника при его активных действиях и вызовах его на эти действия (игровая манера боя) и свойственна преимущественно каратистам контратакующей манеры ведения боя.
Активнонаступательная тактика пользуется успехом в последнее время. Её отличительные черты: движение вперёд, захват инициативы с частым выходом на ударную дистанцию и с проведением атакующих или контратакующих действий. Бой ведётся преимущественно на средней дистанции, реже на ближней, в зависимости от правил соревнований. На дальней защитной дистанции эпизодически проводится маневрирование. Каратисты придерживающиеся активно-наступательной тактики ведения боя, наряду с атакующими часто проводят встречные и ответные атаки.
Активнонаступательная тактика может привести к формированию как искусстного, так и силового стиля боя.

[**https://youtu.be/Go0NzFRpdxQ**](https://youtu.be/Go0NzFRpdxQ)

[**https://youtu.be/Tyw3FZRWOss**](https://youtu.be/Tyw3FZRWOss)

**Для повторения**

<https://youtu.be/gJnUk7lP9Jw>

<https://youtu.be/MJp2RmfoJEM>

<https://youtu.be/Zz-WPNOT6vc>

**Заключительная часть**

**Растяжка:**

**Растяжка мышц рук и торса:**

Для растяжки мышц рук, грудных, мышц спины и пресса отлично подойдет вис на перекладине. Так же для растяжки грудных мышц и бицепсов можно использовать вертикальную стойку. Возьмитесь рукой за стойку, так что бы большой палец указывал вверх, на максимум выпрямите руку

**Растяжка трицепса:**

Чтобы хорошо растянуть трицепс выполняется такое упражнение: левую руку поднимите вверх, при этом согнув ее в локте. Пальцами рук старайтесь дотянуться до лопаток, как можно сильнее. Правой рукой возьмитесь за локоть левой и давите вниз, помогая как можно сильнее растянуть трицепс левой руки. Старайтесь немного задерживать руку в этом положении, что бы лучше растянуть мышцу. Сделайте упражнение несколько раз для каждой руки.

**Растяжка поясницы:**

Поясницу растягиваем, выполняя наклоны вперед, с касанием пола или носков пальцами рук, при этом ноги не должны сгибаться. Обязательно нужно зафиксировать такое положение на 30-50 секунд.

**Растяжка квадрицепса:**

Чтобы растянуть квадрицепс, необходимо, стоя на левой ноге, согнуть другую ногу в колене и держа ногу за ступню, как можно сильнее прижать ее к ягодице.

**Растяжка бицепса ноги + икроножная мышца:**

Сядьте на лавочку или сидя на пол, левую ногу вытянете вперед перед собой, правую ногу согните как вам удобно. Носок левой ноги пытайтесь тянуть на себя, левую рукой старайтесь схватиться за носок, таким образом, вы очень хорошо растяните бицепс ноги, а так же икроножную мышцу.