План занятия объединения «Рукопашный бой» первый год обучения 21-23.04.2020г.

Тема: Техника ударов руками: сочетание различных ударов..

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

Цели и задачи:

Освоение техники ударов ногами в сторону и назад

Ход занятия:

1. Разминка

2. Выполнение комплекса ОФП

3.Отработка техники ударов ногами в сторону и назад <https://youtu.be/ZpNjj1d71pc>

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**

Боковой удар ногой. Очень сильный удар, к сожалению, немного более сложный в исполнении, чем прямой. Начальная фаза удара, как при любом другом ударе ноги, вынос колена. А потом, необходимо не проваливая колено, распрямив ногу, сильно отправить ногу в соперника, при этом, повернуть бедро и таз так, чтобы во время удара ваши тело (ориентируйтесь по лопаткам) и ударная нога находились на одной линии. Во время тренировок полезно рукой, одноименной с бьющей ногой как бы наносить прямой удар рукой в сторону противника, это позволит вам правильно довернуть таз. Не наклоняйте туловище в стороны, противоположную удару или вперед, в противном случае мощного удара не получится. Важное дополнение: пятка ударной ноги, во время удара, должна находится выше носка. Если вы слишком рано выбросите ногу – будет весьма слабый. Очень часто такое происходит во время удара «отстающей в развитии» левой ногой (это в том случае если вы правша). В этом случае постарайтесь сперва довернуть таз, а потом разогнуть ногу. Когда разберетесь в механике удара, все станет весьма просто.

Удар должен наносится пяткой (или ребром ступни) в колено, корпус, бедро, горло или же в голову. После нанесения удара не забывайте тут же «погасить» бьющую ногу – согнуть колено и опустить на землю, в противном случае существует вероятность её захвата соперником. Для удара по корпусу, а тем более по голове требуется некоторая [растяжка](https://closefight.ru/uprashnenia/upr-rastyazh.php), её нужно отрабатывать. Тело стараемся держать вертикально, назад не наклоняемся!

Во время атаки противника весьма продуктивно будет встретить его боковым ударом ноги в колено или середину бедра. Отработайте такой вариант встречи противника с партнером (партнера, естественно следует встречать в бедро) во время тренировок, но будьте внимательны, в жестком спарринге такой прием использовать не стоит : немного перебрав, вы можете сильно травмировать своего товарища по спаррингу. Также такой прием хорош для старта атаки, особенно если ваш соперник выше и больше вас, когда начинать атаку ударами рук опасно (только будьте внимательны, чтобы он вас за ногу не схватил). Я использую такой удар в область печени, когда встречаю атакующего противника. Весьма рекомендую.

Что ж , начнем с косого удара ногой. Подъем стопы или нижняя часть голени служит ударной частью. К тому же на улице можно ударить носком обуви. Удар можно наносить как с передней так и с задней ноги. В принципе, по возможности старайтесь пользоваться передней ногой. Удары передней ноги несильно слабее ударов задней, но зато намного быстрее и незаметней, ими можно начать схватку, оперативно встретит нападение противника.

Начальная фаза удара – вынос колена. Следующая – разворот таза до прямой линии. Поверните туловище на опорной ноге до положения, когда обе ваши лопатки расположатся по линии атаки. ВНИМАНИЕ! После доворота таза – колено должно смотреть вперед, а не в сторону. Третья фаза – разгибание колена. И если вы без ошибок довернули таз, то нога сама прорвется мощным сокрушающим ударом, попадающим точно в цель. Не сдерживайте свой дар, каждый раз старайтесь пронести свою руку или ногу словно сквозь мишень, поломать противнику одним махом обе ноги, пронести свой кулак сквозь его корпус или голову. После тога как вы нанесли удар сразу же согните ударную ногу и опустите её на пол. Повторю, сначала сгибаете, а затем ставите. Тренируйте этот удар, именно с отдергиванием ноги, на пару с партнером, боксерской груше или еще на чем либо. Если в реальной схватке не отдерните ногу, большая вероятность того, что её захватят со всеми вытекающими последствиями (а именно бросок и добивание). Посему еще раз повторяю, сразу после удара ногой сгибайте ногу в колене. Старайтесь как можно быстрее не поставить ногу на пол, а именно согнуть её. я так сильно заостряю ваше внимание на этом, потому что у меня есть определенный инструкторский опыт, это весьма распространенная и грубая ошибка. К слову, если вашу ногу таки захватили , тут же сокращайте расстояние и атакуйте противника руками в голову, которая в этот момент естественно будет открыта.

Характерной ошибкой для новичков является то, что при выполнении этого удара таз вращается в одну сторону, отправляя ногу в цель, а верхняя часть тела в другую. В результате таких действий вращения компенсируют друг друга, и удар становится слабым. Старайтесь избегать этой ошибки, при ударе держите руки около головы, не надо делать ими никаких движений направленный в сторону противоположную удару. Если у вас не получается делать так , потренируйте такой удар прижав руки к груди. И никогда при ударах ногами не наклоняйте корпус назад или в бока. Это приведет к потере равновесия и сделает ваш удар намного слабее. Тело держите максимально прямо. Есть еще один весомый момент. При том что во время удара необходимо поворачивать бедро, в тоже время опорная нога должна стоять на всей стопе и не в коем случае не на носке. Во время тренировок обязательно уделите внимание этому нюансу. В первое время выполняйте удар в три стадии: вынос колена, разворот и «щелчок» - мгновенное разгибание и сгибание колена.

<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 21 - 23.04.2020г.**

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/gJnUk7lP9Jw)

[**https://youtu.be/MJp2RmfoJEM**](https://youtu.be/MJp2RmfoJEM)

[**https://youtu.be/Zz-WPNOT6vc**](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.