

**ОРГАНИЗАЦИЯ И
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ
УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО
ЗАНЯТИЯ СО СБОРНОЙ
КОМАНДОЙ ПО
АРМЕЙСКОМУ
РУКОПАШНОМУ БОЮ**

Подготовительная часть

(до 15 мин. – 1 час занятий, до 25 мин. – 2 часа занятий)

Подготовительная часть тренировки проводится с целью подготовки организма к предстоящим нагрузкам. В неё входят общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, упражнение на растяжку мышц и связок, упражнения вдвоем.

Общеразвивающие упражнения

(по 15-20 сек. на каждое упражнение)

- рывки руками, на каждый третий шаг;
- круговые движения руками вперед и назад;
- круговые движения руками в локтевых суставах вперед и назад;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра и ударами руками прямо;
- бег с элементами подсечки;
- бег с забеганием левым, правым боком
- скручивание с касанием рукой пятки;
- скручивание с выносом бедра;
- бег с наклонами туловища вправо, влево и вращением вокруг своей оси;
- круговые движения туловищем.

Специальные упражнения

(по 15-20 сек. на каждое упражнение)

- серия из трех ударов рукой, на третий удар мах ногой;
- серия трех ударов рукой, третий в наклоне в пол;
- имитация прохода в ноги с колен;
- скручивание на животе, руки в стороны с касанием ногами рук;
- накаты вперед из заднего борцовского моста.

Упражнение на растяжку мышц, СВЯЗОК

(по 30-40 сек. на каждое упражнение)

- скручивание на животе, руки в стороны с касанием ногами рук;
- накаты вперед из заднего борцовского моста.
- гимнастический мостик;
- упражнение на растяжку бедренных мышц ног;
- упражнение на растяжку мышц и связок ног;
- упражнение на пассивную растяжку мышц и связок ног;
- махи ногами вперед, назад;
- махи ногами вперед, назад из лево- и правосторонней стойки.

Упражнения вдвоем

(по 15-20 сек. на каждое упражнение)

- выталкивание – “пятнашки” руками;
- первый номер атакует, второй встречает на уходах в стороны;
- первый номер атакует, второй выполняет проход в ноги, бросок.

Основная часть

(по 1 минуте на каждое упражнение)

Отработка ударов руками по лапам:

- одиночные удары руками;
- серии ударов руками;
- серии ударов руками с повторной атакой;
- серия ударов руками после выталкивания.

Отработка ударов ногами по лапам:

- одиночные удары ногами;
- одиночные удары рука-нога, нога-рука;
- серия ударов руками, удар ногой;
- серия ударов руками, удар ногой после выталкивания.

Отработка комбинаций в парах:

- первый номер атакует серией ударов руками и удар ногой, второй номер защищается, выполняет подхват ноги, удар рукой;
- первый номер атакует серией ударов руками и удар ногой, второй номер защищается, выполняет подхват ноги, удар рукой, бросок и обозначение добивания или болевого приема;
- первый атакует серией ударов руками, второй выполняет сваливание проходом в ноги и выполняет добивание, первый номер выводит руку на болевой прием рычаг локтя.

Вольные бои со сменной партнера по минуте:

- удары только руками;
- удары руками и ногами;
- удары руками, борьба;
- удары руками, ногами, борьба.

Комплексная тренировка:

- маятник;
- работа с утяжелителями на скорость — скакалка;
- прыжковые упражнения.

Заключительная часть

(до 3-5 минут)

- медленный бег;
- упражнения на восстановление дыхания;
- проверка пульса.