

План заданий на период с 06 по 12 апреля 2020 года

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Понедельник 06.04.2020

Физическая подготовка:

- 1) бег на месте – 10 минут;
- 2) отжимание в упоре лежа на ладонях в максимальном темпе — 15 раз + отдых 30 секунд в упоре лежа + отжимание 1 раз за 30 секунд (15 секунд медленное сгибание и 15 секунд такое же медленное разгибание рук);
- 3) подскоки на месте на двух ногах, ступни параллельны на ширине плеч — 50 раз;
- 4) упражнение для укрепления мышц брюшного пресса — 15 раз в максимальном темпе + отдых 20 секунд лежа на спине;
- 5) удержание ног под углом 30–45 градусов в положении лежа на спине в течение 1 минуты.

ОТРАБОТКА ПРЯМОГО УДАРА РУКОЙ

Согните поочередно пальцы, начиная с мизинца и кончая указательным. Продолжайте сгибать пальцы до тех пор, пока они не прижмутся тесно к ладони. Далее большим пальцем крепко прижмите средний и указательный пальцы. Особое внимание при нанесении ударов и блокировании руками следует обратить на прижатие мизинца к ладони.

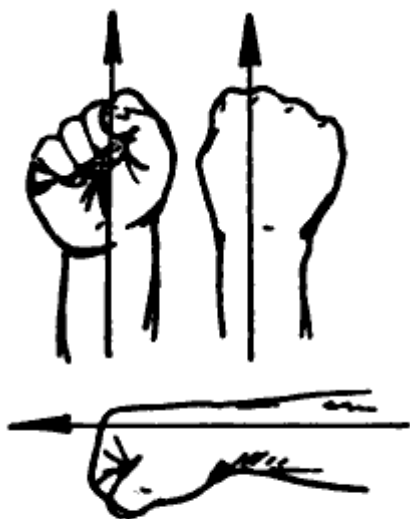


Рис.23

Техника

1. Исходное положение, кулак одной руки на уровне пояса развернут пальцами вверх, плечи опущены, позвоночник прямой, другая рука перед собой.
2. Выполните резкое вращение бедер в горизонтальной плоскости, переходящее во вращение туловища (т. е. вращение идет по нарастающей, с последовательным подключением работающих мышц). При этом руки положения не меняют.
3. В конце вращения вытолкните вперед предплечье ударной руки.
4. Закончите удар одновременным энергичным движением обеих рук, обеспечивающим прямолинейное движение ударной поверхности кулака. Кулак от пояса движется в направлении «противника» по кратчайшему пути, локоть опущен вниз, и совершает поворот вокруг продольной оси предплечья на 180 градусов во второй половине траектории удара. Другая рука движется в обратном направлении в исходное положение на уровне пояса и разворачивается пальцами вверх. К моменту встречи кулаков они еще не повернуты относительно своего начального положения.
5. В конечной фазе удара возвращаемая рука занимает стартовое положение, а ударная рука вытянута вперед, но слегка согнута (для избежания повреждения связок локтевого сустава в случае непопадания в цель). Момент контакта характеризуется мгновенным напряжением мышц-антагонистов пояса верхних конечностей, мышц брюшного пресса, спины и ног. Это позволяет превратить тело в жесткую «распорку» между мишенью и поверхностью земли.

При выполнении удара поворот плечевого пояса вокруг позвоночного столба составляет 15–30 градусов. Такой поворот удлиняет путь приложения силы, усиливает удар и приводит к более защищенному положению в момент его окончания.

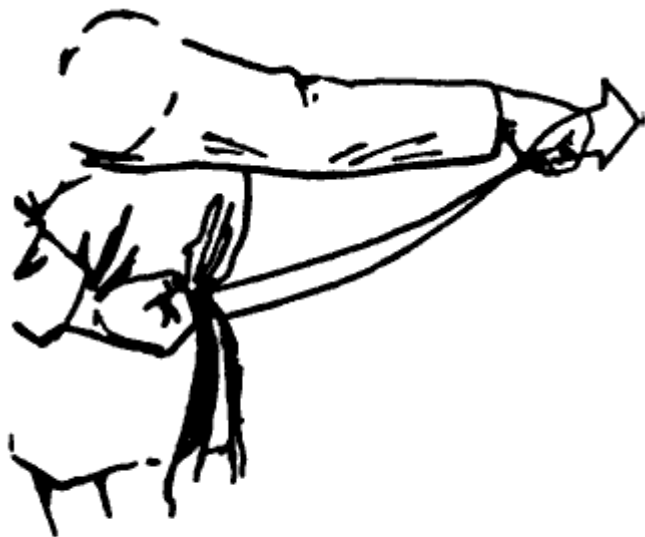


Рис.25

Подготовительные упражнения

1. Резкое приведение вытянутых вперед рук (кулаки сжаты, пальцы повернуты вниз) в исходное положение.

2. Поочередное приведение рук из конечного в исходное положение для прямого удара. Резко приведите руку в исходное положение, допускается поворот корпуса на 15–30 градусов в направлении движения руки. Медленно верните руку в конечное положение при выполнении прямого удара. Повторите другой рукой.
3. Медленное напряженное выполнение прямого удара. Четко контролируйте форму движения и выполняйте его на фазе выдоха. Выдох должен быть напряженным через рот, язык прижат к деснам нижнего ряда зубов.
4. Медленное, напряженное выполнение первой фазы приема (до встречи кулаков) и резкое акцентированное окончание удара.
5. Быстрое, расслабленное выполнение удара с акцентированием в конечной фазе.

Среда 08.04.2020

Физическая подготовка:

- 1) бег на месте – 10 минут;
- 2) отжимание в упоре лежа с полной амплитудой — 25 раз + отдых 1 минута лежа на спине;
- 3) подскоки на месте на двух ногах (ступни параллельны, на ширине плеч) с перемещением вперед-назад — 50 раз;
- 4) упражнение для брюшного пресса — 15 раз + отдых лежа на спине 30 секунд;
- 5) удержание ног под углом 30–45 градусов в положении лежа на спине в течение 1 минуты.

ОТРАБОТКА ПРЯМОГО УДАРА КОЛЕНОМ

Техника

1. Исходное положение — вытяните руки вперед, как бы захватывая голову противника.
2. Одновременно, разворачивая стопу опорной ноги в сторону, начните поворот бедер в направлении удара (удлиняющего его) и нанесите удар коленом. Руки согните к груди, как бы привлекая к себе противника.
3. В конечной фазе колено максимально выдвинуто вперед и вверх, а голень максимально прижата к бедру. Носок стопы ударной ноги вытянут и опущен вниз.



Рис.34

Подготовительные упражнения

1. Медленное, напряженное выполнение удара на слитность и синхронность движения всех частей тела.
2. Медленное, напряженное выполнение удара с акцентированием в конечной фазе.
3. Быстрое, напряженное выполнение удара с акцентированием в конечной фазе.
4. Быстрое, расслабленное выполнение удара с акцентированием в конечной фазе.

Пятница 10.04.2020

Физическая подготовка:

- 1) бег на месте – 10 минут;
- 2) отжимание в упоре лежа на кулаках — 15 раз + отдых 30 секунд в упоре лежа;
- 3) подскоки на месте на двух ногах (ступни параллельны, на ширине плеч) с перемещением вправо-влево — 30 раз;
- 4) упражнение для укрепления мышц брюшного пресса — 15 раз в максимальном темпе + отдых 20 секунд лежа на спине;
- 5) удержание ног под углом 30–45 градусов в положении лежа на спине в течение 1 минуты.

ОТРАБОТКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Имитационные упражнения с дополнительным отягощением

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями и т. д., см. рис. 115, 116) или с сопротивлением резинового амортизатора (рис. 117–123). Выполнять по 10–30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После имитации одного или нескольких ударов необходимо выполнить те же движения по 5–10 раз, но без отягощения или сопротивления.
2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора (рис. 124–127) и без отягощения (рис. 128–130). Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10–30 раз сначала одной ногой, затем другой.
3. Удары молотками (деревянными, пластиковыми или руками, сжатыми в кулак) попеременно левой и правой рукой по автопокрышке, диванной подушке и т.п. (рис. 131, 132). Выполнять по 10–30 повторений 3–6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.

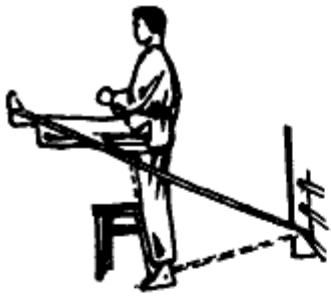


Рис.124

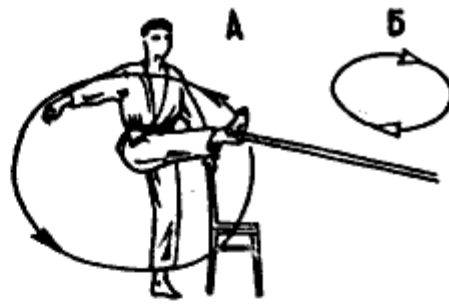


Рис.125

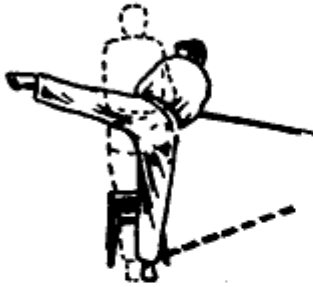


Рис.126

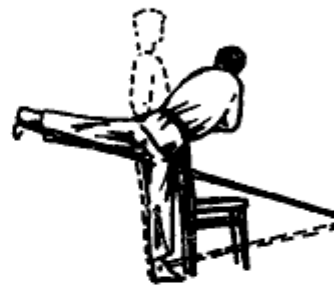


Рис.127



Рис.128



Рис.129



Рис.130



Рис.131



Рис.132