**ПЛАН-КОНСПЕКТ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

**СОГ-1**

 Обучение технике рукопашного боя осуществляется на основе изучения базовым элементам:

 - стойкам;

 - передвижениям;

 - ударам руками и ногами;

 - приемам самостраховки при падении;

 - способам защиты;

 - видам и способам захвата соперника;

 - способам выведения из равновесия;

 - ведущим элементам технических ударных и борцовских действий.

***Комплекс упражнений для перемещения***

**Упражнение 1**

Прыжки через скакалку. По команде выполнять ускоренные прыжки

**Упражнение 2**

Работа перед зеркалом, выполнение скачков вперёд, назад, вправо, влево движение выполняется в глухой защите.

**Упражнение 3**

Прыжки через препятствие боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

**Упражнение 4**

Тренажёр «Лесенка» (Рис.1), сделанное в виде лестницы из поясов.



Рис. 1 Тренажёр «Лесенка»

Длина лестницы может достигать 5–10 м. Выполнять бег вперёд с высоким подниманием бедра, руки в защите. Не наступать на пояса.

**Упражнение 3**

Бег правым и левым боком приставным шагом, забегание вперёд в каждую ячейку «лесенки».

**Упражнение 4**

Прыжки по «лесенки» с продвижением вперед, прыжки выполняются спиной или лицом вперед, прыгать в каждую ячейку.

**Упражнение 5**

Выполнять бег с ускорением по тренажёру «Лесенка»*,*не наступая на пояса (Рис. 2).



Рис.2 Бег с ускорением по тренажёру «Лесенка»

**Упражнение 6**

Передвигаться на четвереньках справа (слева) от тренажёра «лесенка» руками попадать в каждую ячейку, не наступая на перекладины

**Упражнение 7**

Вращать скакалку двумя руками и прыгать через нее:

а) на одной ноге;

б) на двух ногах одновременно;

в) делать два подскока на правой ноге, слегка сгибая левую ногу в колене, и два подскока на левой ноге, сгибая правую ногу в колене;

г) делать такие же подскоки, но при подскоке на одной ноге, другую вытягивать вперед.

**Упражнение 8**

Делать подскоки, расположив ноги в положении, принятом в боевой стойке, передвигаясь вперед влево, вправо одиночными, двойными, тройными слитными шагами.

**Упражнение 9**

Делать подскоки, чередуя их с прыжком вверх, во время которого производятся обороты скакалки.

**Упражнение 10**

Делая подскоки, скрещивать скакалку перед собой.

**Упражнение 11**

Делать подскоки, держа скакалку попеременно то с одной, то с другой стороны туловища.

**Упражнение 12**

Делать подскоки, передвигаясь вперед—назад и влево—вправо.

**Упражнение 13**

Делать подскоки, высоко поднимая бедра, двигаясь вперед и назад.

Передвижения подскоками (скользящими приставными шагами) на передней части ступни;

а) левым плечом вперед,

б) правым плечом вперед,

в) делая повороты направо и налево.

**Упражнение 14**

Подскоки вперед в стойке (рис. 3) с перемещением веса тела на правую и на левую ногу



**Упражнение 15**

Чередование подскоков (в стойке) с передвижениями обыкновенными короткими шагами (например, два подскока и затем три коротких шага и т.д.).

**Упражнение 16**

Передвижения обыкновенными короткими шагами, чередуя их с широкими шагами и выпадами вправо-вперед и влево-вперед, поворачивая при этом туловище вправо и влево (например, два коротких шага левой-правой и один широкий шаг левой влево-вперед и поворот туловища влево, сохраняя положение стойки).

**Упражнение 17**

Чередование подскоков вперед (в стойке) с шагами:
а) вправо (и назад),

б) влево (и вперед),

**Упражнение 18**

Передвижения при помощи боковых шагов: два шага на месте — правой и левой и поворот (больше чем на 90 градусов) на левом носке налево, отставляя правую ногу вперед-вправо, затем снова два шага на месте — левой и правой и резкий поворот на правом носке направо, отставляя левую ногу вперед-влево (рис. 4).



**Упражнение 19**

Передвижение спиной вперед, делая два скользящих и коротких шага правой и левой ногой, затем поворачивая туловище на носке левой ноги налево с одновременным широким шагом — выпадом правой ногой по ходу движения и в сторону, потом делаются шаги левой и правой ногой и выпад левой ногой с поворотом направо и т.д.

**Упражнение 20**

Передвижение вперед, чередуя бег, подскоки, повороты туловища направо и налево и передвижения спиной вперед.

 ***Упражнения, формирующие ударную технику***

***А) Упражнения, формирующие удары руками***

**Упражнение 1**

Выполните ходьбу по прямой линии с закрытыми глазами, нанося разноимённые удары руками. После каждого десятого шага выполняйте поворот туловища на 360° любым способом с последующим продолжением ходьбы с ударами. Темп выполнения средний.

**Упражнение 2**

СО ИП – боевая стойка, руки согнуты в локтях на уровне груди и удерживают груз. Выполните прямой (боковой, снизу) удар рукой. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 15–25 раз в одном подходе. Чередуйте выполнение ударов, меняя положение рук и ног. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед или назад.

**ОМУ:** 1) выполните упражнение с таким весом, который позволит максимально быстро наносить удары руками, не нарушая структуру движения; 2) контролируйте дыхание.

**Упражнение 3**

СО. ИП – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, руки согнуты в локтевом суставе на уровне груди и удерживают вес (блин или гриф от штанги). Выполните толчок двумя руками груза вперед и возврат их в ИП и одновременно небольшой прыжок двумя ногами вверх. При приземлении одна нога располагается впереди, другая – сзади. Из этого положения снова выполните небольшой прыжок вверх и повторите движение руками. Каждый раз меняйте положение ног: сначала правая впереди, затем – левая. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед или назад. Темп выполнения максимально быстрый, то есть необходимо выбрать груз такого веса, который позволит выполнить упражнение в максимально-скоростном режиме. Количество повторений 10–30 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

**ОМУ:** 1) при скоростном выполнении обязательно отдыхайте от 1 до 2 минут между подходами;

2) при потере скорости прекратите выполнение упражнения и отдохните до полного восстановления сил, затем снова выполните упражнение в максимально-скоростном режиме;

3) во время прыжка не подпрыгивайте высоко вверх, только так, чтобы выполнить разведение ног, одной вперед, другой назад, подпрыгивания не должны сказываться на скорости выталкивания груза вперед двумя руками;

4) выполняйте толчок и движение ногами на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

**Упражнение 4**

Упражнение выполняется с использованием резинового жгута. Закрепите неподвижно резиновый жгут посередине длины. Возьмите два конца жгута в правую и левую руки, кисти сжаты в кулаки. ИП – боевая стойка: спиной к закрепленному жгуту. Из этого положения выполните прямые (боковые, снизу) удары руками, преодолевая сопротивление жгута. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 30 секунд - одной минуты в одном подходе. Варьируйте выполнение ударов руками – боковые, снизу.

**ОМУ:** 1) во время выполнения до конца выпрямляйте руки в локтевом суставе;

2) соблюдайте правильное выполнение техники ударов руками (включайте в работу мышцы ног, таза и туловища);

3) контролируйте свое дыхание.

**Упражнение 5**

Упражнение выполняется с использованием резинового жгута. Закрепите резиновый жгут. ИП – боевая стойка: лицом к закрепленному жгуту. Из этого положения максимально сильно натяните жгут на себя и выполните прямой удар рукой, используя возвратное движение жгута для создания максимальной скорости ударного движения. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 30 секунд - одной минуты в одном подходе. Варьируйте выполнение ударов руками.

**ОМУ:** 1) следите за сохранением структуры движений при выполнении ударов руками;

2) сохраняйте равновесие в конечной фазе удара;

3) контролируйте свое дыхание.

**Упражнение 6**

И.п. – Стоя, ноги врозь, держа эспандер за спиной, в области лопаток, растягивать его в стороны (одновременно двумя руками или поочередно то одной, то другой рукой).

**Упражнение 7**

Встав плотно одной ногой на ручку эспандера, растягивать его рукой, делая движение сверху вниз и имитируя удары снизу.

**Упражнение 8**

Делать подскоки, расположив ноги в положении, принятом в боевой стойке, передвигаясь вперед влево, вправо одиночными, двойными, тройными слитными шагами. При этом выполнять одиночные удары руками.

**Упражнение 9**

Делать подскоки, чередуя их с прыжком вверх, во время которого производятся обороты скакалки.

**Упражнение 10**

Делая подскоки, скрещивать скакалку перед собой.

**Упражнение 11**

Делать подскоки, держа скакалку попеременно то с одной, то с другой стороны туловища.

**Упражнение 12**

Делать подскоки, передвигаясь вперед—назад и влево—вправо. На скачке делать одиночные прямые удары руками.

**Упражнение 13**

Делать подскоки, высоко поднимая бедра, двигаясь вперед и назад.

**Упражнение 14**

Исходное положение: руки согнуты в локтях. Одновременно резко разгибать обе руки в локтевом суставе и выбрасывать их:

а) вперед,

б) вверх,

в) в сторону,

г) вниз, с шагом левой или правой ноги, сжимая кисти в конце движения.

**Упражнение 15**

Из того же исходного положения делать упражнение с выбрасыванием рук вперед, резко сгибая и разгибая туловище в пояснице.

**Упражнение 16**

Из того же исходного положения рывком поворачивать туловище налево и направо, делая соответственно шаги левой и правой ногой, не разгибая рук в локтях и опустив плечи.

**Упражнение 17**

Из того же исходного положения делать попеременное разгибание рук в локтевом суставе, выбрасывая каждую руку с шагом разноименной ноги вперед или одноименной назад: а) вперед, б) вверх.

**Упражнение 18**

Исходное положение: руки отведены назад и согнуты в локтях. С шагом левой или правой ноги одновременно резко сводить обе руки вперед, сжимая кисти, имитируя боковые удары (рис. 24).



**Упражнение 19**

Исходное положение: руки опущены и согнуты в локтях. С шагом левой или правой ногой одновременно) делать рывок обеими руками вверх, сжимая кисти и имитируя удары снизу (рис 25).



**Упражнение 20**

Из того же исходного положения с шагом левой или правой ногой вращать руки вверх-назад, разгибая и сгибая туловище и сжимая кисти рук при движении их вверх (рис. 26).



**Упражнение 21**

Исходное положение: руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулак. С короткими шагами ног разноименно (вперед) делать мелкие повороты плеч, выдвигая руки вперед-назад, но, не сгибая их в локтях.

**Упражнение 22**

Исходное положение: руки расположены горизонтально и согнуты в локтях. Поворачивать туловище налево с шагом левой ногой и направо с шагом правой ногой. Сделать два движения предыдущего упражнения с шагом левой и правой ногой, а затем, сгибая туловище в пояснице и имитируя прямой удар, достать правой рукой носок левой ноги, одновременно отводя левую руку в сторону-вверх. После этого принять исходное положение: произвести шаг правой и шаг левой ногой с поворотами туловища и потом, имитируя прямой удар, достать носок правой ноги левой рукой, отводя правую руку в сторону-вверх и т.д.
Упражнение рекомендуется выполнять со счетом «раз-два-три».

**Упражнение 23**

Из того же исходного положения сделать по¬вороты направо и налево с одноименным шагами, с последующим выбрасыванием левой руки к носку правой ноги, а затем, разгибая туловище, наносить акцентированный удар снизу правой рукой в голову с шагом левой т.д. (рис. 27).

**Упражнение 24**

**Техника выполнения:** примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, руки естественно опущены вдоль туловища, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните упор лежа на ладонях и отжимание, вернитесь в исходное положение и максимально высоко подпрыгните вверх. Во время прыжка вверх выполните хлопок ладонями над головой. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений 25–30 раз в одном подходе.






**Характер воздействия:** упражнение развивает мышцы верхнего плечевого пояса, укрепляет кисти рук и запястья.

**Важные моменты:**

1) старайтесь сохранять максимально быстрый темп выполнения;

2) по мере развития мышечной силы, увеличивайте амплитуду движения и количество подходов.



**Упражнение 25**

Из того же исходного положения сделать повороты налево и направо с шагом ног одновременно, с последующим выбрасыванием правой руки к носку левой ноги, а затем, разгибая туловище в пояснице, наносить акцентированный удар снизу левой в голову с шагом правой и т.д.

**Упражнение 26**

Из того же исходного положения сделать поворот туловища направо с одновременным шагом правой ногой, затем выбрасывать правую руку к носку левой ноги и, разгибаясь в пояснице, наносить акцентированный удар снизу левой в голову с шагом правой ногой. После этого поворачивать туловище налево с одновременным шагом левой ногой, затем выбрасывать левую руку к носку правой ноги и, разгибаясь в пояснице, наносить удар снизу в голову правой с шагом левой ногой и т.д.

**Упражнение 27**

Исходное положение: руки согнуты в локтях и расположены горизонтально. Делать мах левой ногой вверх и резко выбрасывать правую руку вперед, доставая ею носок левой ноги, отводя левую руку назад- в сторону, затем, опустив левую ногу, делать два шага правой — левой и одновременно с махом правой ногой резко выбрасывать левую руку вперед-вверх, доставая носок правой ноги и отводя правую назад и т.д.

**Упражнение 28**

Сделать два-три шага и, приседая, выбрасывать обе руки вперед, сжимая кисти в кулак.

***Б) Упражнения, формирующие удары ногами***

**Упражнение 1**

Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди. Прыжки поочерёдно на правую и левую ногу. Смена ног через каждые 30 секунд.

**Упражнение 2**

Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги через сторону к плечу. Прыжки поочерёдно на правую и левую ногу. Смена ног через каждые 30 секунд.

**Упражнение 3**

Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Выполнять сериями по 10 - 20 прыжков.

**Упражнение 4**

Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, вторая нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнять по 10 - 20 подскоков на каждой ноге в одной серии.

**Упражнение 5**

Перед зеркалом работа бой с тень. Выполнять боковые удары ногами в голову и корпус, по сигналу ускорение. Работа 2-3 мин.

**Упражнение 6**

Перед зеркалом работа бой с тень. Выполнять прямые удары ногами в корпус. Работа 2-3 мин. По сигналу ускорение.

**Упражнение 7**

И.п. основная стойка ноги врозь, руки в защите. Спортсмен выполняет упор присев. Поднимается, выполняет правой ногой прямой удар в корпус, затем упор присев. Поднимается, выполняет левой ногой прямой удар в корпус.

ОМУ: руки всё время в защите. В упражнение чередуется приседание-удар-приседание.

**Упражнение 8**

И.п. основная стойка ноги врозь, руки в защите. Спортсмен выполняет упор присев. Поднимается, выполняет правой ногой боковой удар в корпус или голову, затем упор присев. Поднимается, выполняет левой ногой боковой удар в корпус или голову.

ОМУ: руки всё время в защите. В упражнение чередуется приседание-удар-приседание.

**Упражнение 9**

И.п. основная стойка ноги врозь, руки в защите. Спортсмен выполняет упор присев. Поднимается, выполняет правой ногой боковой удар в корпус или голову, затем упор присев. Поднимается, выполняет левой ногой боковой удар в корпус или голову.

ОМУ: руки всё время в защите. В упражнение чередуется приседание-удар-приседание.

**Упражнение 10**

Прыжки на скакалке. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 5 раундов по две минуты. Каждые последние 15 секунд в одном раунде выполняйте прыжки с максимальным ускорением.

**Варианты выполнения:**

а) поочередно подпрыгивайте на правой и левой ноге;

б) подпрыгивайте только на одной ноге;

в) через один оборот скакалки перекрещивайте руки перед собой;

г) на каждый прыжок выполните двойной оборот скакалки;

д) выполните прыжки, вращая скакалку в обратном направлении;

е) выполните прыжки на скакалке, на каждый второй прыжок разворачивая туловище на 360°.

**ОМУ:** 1) варьируйте выполнение различных разновидностей прыжков;

2) отдыхайте в перерывах между раундами 30–60 секунд;

3) контролируйте дыхание при выполнении прыжков.

**Упражнение 11**

**Техника выполнения:** ИП – ноги вместе, слегка согнуты в коленном суставе, туловище слегка наклонено вперед, руки естественно опущены вдоль туловища. С места выполните прыжки вперед двумя ногами. Упражнение выполняйте с продвижением вперед (дорожками). Варьируйте траекторию передвижения (прямо, по диагонали, зигзагообразно). Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–12 раз в одном подходе.

**Варианты выполнения:**

а) выполните прыжки с продвижением вперед сначала на правой ноге, затем на левой ноге;

б) выполните прыжки с продвижением вперед, оттолкнувшись одной, с приземлением на другую ногу;

в) выполните прыжки с продвижением вперед, стоя спиной к стартовой линии;

г) выполните прыжки с продвижением вперед, стоя боком к стартовой линии.

**ОМУ:** 1) обязательно чередуйте выполнение прыжков двумя ногами с прыжками на одной ноге;

2) во время прыжков обязательно старайтесь выпрыгивать как можно дальше вперед.

3) обязательно выполняйте серию прыжков, а не одиночные прыжки вперед;

4) контролируйте дыхание во время выполнения упражнения.

**Упражнение 12**

ИП – из боевой стойки выполните приседание, до конца сгибая ноги в коленном суставе, руки согнуты в локтях перед собой на уровне груди. Меняя траекторию передвижения, выполните прыжки вперед, назад, в правую и левую стороны. Выполняйте упражнение с продвижением вперед. Темп выполнения средний. Движение вашего тела должно быть похоже на движение мяча, по которому бьют рукой. Упражнение выполняется в течение 1–2 минут.

**ОМУ:** 1) старайтесь не выпрыгивать высоко вверх, сохраняйте равномерную скорость выполнения;

2) обязательно старайтесь менять траекторию передвижений (по кругу, по диагонали, зигзагообразно);

3) сохраняйте прямое положение спины;

4) для увеличения нагрузки упражнение можно выполнять с утяжелителями небольшого веса;

5) контролируйте дыхание при выполнении упражнения.

**Упражнение 13**

ИП – туловище выпрямлено, ноги вместе, руки естественно опущены вдоль тела. Выполните прыжки вверх. Во время выпрыгивания старайтесь максимально согнуть ноги в коленном суставе и прижать их к груди. Упражнение выполняйте на месте, стараясь максимально высоко выпрыгивать вверх. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10 раз в одном подходе.

**Варианты выполнения:**

а) используйте в качестве препятствия любой не слишком высокий предмет. Выполняйте перепрыгивания, стоя боком к предмету;

б) используя предмет высотой 50 см и более, выполните быстрые запрыгивания на него и соскоки без остановки.

в) спрыгивание с небольшого возвышения с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх.

**ОМУ:** 1) выполняйте прыжки в быстром режиме без остановки;

2) выбирайте высоту предметов так, чтобы не снижалась скорость выполнения;

3) контролируйте дыхание во время выполнения упражнения.

**Упражнение 14**

ИП – лежа на спине, одна нога согнута в коленном суставе и стопой прижата к поверхности, вторая нога выпрямлена вверх. Выполняйте энергичные подъемы таза вверх. Поменяйте положение ног и повторите выполнение упражнения. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе.

**ОМУ:** 1) старайтесь максимально высоко поднимать таз над поверхностью;

2) движение таза вверх – вдох, возврат в исходное положение –выдох.

**Упражнение 15**

Упражнение выполняется с резиновым жгутом. ИП – закрепите один конец жгута неподвижно, другой конец привяжите к лодыжке ноги, примите боевую стойку. Из этого положения, используя сопротивление жгута, выполните отработку ударов ногами, как правой, так и левой. Варьируйте уровень нанесения ударов ногами – нижний, средний и высокий, а также различные типы ударов ногами – прямые, боковые и круговые. Темп выполнения быстрый. Количество повторений от одной до двух минут в одном подходе.

**Характер воздействия:** упражнение эффективно развивает мышцы ног. Повышает скорость и взрывную силу при выполнении ударов ногами.

**ОМУ:**1) следите за сохранением структуры движений при выполнении ударов ногами; 2) контролируйте дыхание при выполнении упражнения.

**Упражнение 16**

Упражнение выполняется с использованием резинового жгута. Закрепите один конец резинового жгута неподвижно на низком уровне. Возьмите другой конец жгута и привяжите к ноге в области лодыжки. ИП – боевая стойка, лицом к закрепленному жгуту. Из этого положения максимально сильно натяните жгут на себя и выполните удары ногой, используя возвратное движение жгута для создания максимальной скорости ударного движения. Поменяйте стойку и выполните удары другой ногой. Варьируйте уровень нанесения ударов (низкий, средний, высокий) и различные типы ударов ногами (прямые, боковые, круговые). Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 30 секунд - одной минуты в одном подходе.

**ОМУ:**1) следите за сохранением структуры движений при выполнении ударов ногами;

2) сохраняйте равновесие в конечной фазе удара;

3) контролируйте свое дыхание.

**Упражнение 17**

**Техника выполнения:** примите исходное положение – лежа на спине, одна нога согнута в коленном суставе и стопой прижата к поверхности, вторая нога выпрямлена вверх.

Из исходного положения выполняйте энергичные подъемы таза вверх. Поменяйте положение ног и повторите выполнение упражнения. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе.



**Характер воздействия:** упражнение эффективно развивает ягодичные мышцы, укрепляет тазобедренный сустав.

**Важные моменты:**

1) старайтесь максимально высоко поднимать таз над поверхностью;

2) движение таза вверх – вдох, возврат в исходное положение - выдох.

**Упражнение 18**

**Техника выполнения:** примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, опорная нога прямая, другая нога согнута в колене, бедро поднято вверх, зажмите согнутую ногу в «замок» и прижмите к груди.

Из исходного положения активным движением таза займите положение бокового прямого удара, вернитесь в исходное положение, после чего примите положение фазы выноса бедра на прямой удар назад. Снова вернитесь в исходное положение и выполните упражнение на другую ногу. Выполните по 10–12 раз на каждую ногу.



**Вариант выполнения:** примите исходное положение – опорная нога прямая, другая нога согнута в колене, бедро поднято вверх. Рукой обхватите колено поднятой ноги. Активным движением таза примите положение фазы выноса бедра переднего кругового удара, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений 10–12 раз.

**Характер воздействия:** упражнение способствует растягиванию тех мышц, которые участвуют при выполнении бокового прямого удара, прямого удара назад.

**Важные моменты:**

1) фиксировать положение фаз выноса бедра на 5 секунд;

2) бедро согнутой ноги сохранять плотно прижатым к туловищу;

3) стремиться расслабить мышцы бедра согнутой ноги;

4) менять положение таза на выдохе.

**Упражнение 19**

**Техника выполнения**

Примите исходное положение – боевая стойка. Из этого положения медленно выполните удар ногой на уровне пояса. Все этапы движения проделывайте с одинаковой скоростью и концентрируйте внимание на правильном выполнении техники. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–15 раз. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой ногой.



**Характер воздействия**

Развивается способность перехода из статического равновесия в динамическое, сила, координация.

**Важные моменты**

Контролируйте положение равновесия вашего тела.

Контролируйте правильное выполнение техники ударов ногами.

Фазу выноса ноги на удар выполняйте на выдохе, возврат ноги в исходное положение – вдох.

**Упражнение 20**

**Техника выполнения**

Примите исходное положение – боевая стойка. Из этого положения поднимите вверх бедро левой ноги, согнутой в коленном суставе. Стоя на одной ноге, другой ногой описывайте круги или восьмерки. Темп выполнения медленный. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 15 секунд.





**Характер воздействия**

Развивается статическое равновесие, сила. Улучшается стойка на одной ноге и способность сохранять равновесие при выполнении ударов ногами.

**Важные моменты**

Контролируйте положение равновесия вашего тела.

Старайтесь выполнять круговое вращение медленно и с концентрацией.

Описывайте круги на выдохе.

***Комплекс упражнений, формирующий защитные действия***

**Упражнение**

И.п. – боевая стойка, руки в защите спортсмен делает разворот корпуса в правую и левую сторону поочерёдно, при развороте помогает себе, отталкивается ногами.

**ОМУ**: Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.

***Комплекс упражнений для формирования самостраховки***

***А) Комплекс упражнений для формирования самостраховки при падении вперёд на грудь***

**Упражнение 1**

Падения вперед на руки в упор лежа: из упора на коленях оттолкнуться руками от пола и с продвижением туловища вперед-вверх мягко приземлиться в упор лежа на согнутых руках (рис. 25.7); то же из упора присев; то же из стойки на коленях; туловище прямое; то же после кувырков вперед и назад.

***Б) Комплекс упражнений для формирования завершения падений перекатами и кувырками***

**Упражнение 1**

Перекаты в сторону: из упора лежа согнуть правую руку до опоры на предплечье и, прижимая ее как можно ближе к туловищу, перекат в право на 180-360, тоже в лево, с мячом и быстром темпе.

**Упражнение 2**

Перекаты в стороны согнув ноги: из упора стоя на коленях, сгибая правую руку, мягкий перекат вправо на спину, ноги к груди; то же влево; перекат 360° с возвращением в и.п.; в упор присев;

 ***В) Комплекс упражнений для формирования самостраховки при падении на спину***

**Упражнение 1**

Упор присев, сгруппировавшись, подтягивая колени к груди, сделать округлой спину, развести колени, чтобы не нанести удар по лицу. Ладони придерживают голени примерно посредине. Подбородок прижат к груди. Выполнить перекаты на спине от ягодиц до лопаток и обратно (Рис.26).



Рис. 26 Перекаты на спине в группировке

**Упражнение 2**

И.п. лежа на спине, подбородок прижат к груди. Несколько раз нанести удары напряженными руками по ковру. Удары наносятся ладонями в 30-40 сантиметрах от ягодиц.

**Упражнение 3**

Упор присев сгруппировавшись, выполнить перекат на спину, в конце переката ударить напряжёнными руками (ладонями) о ковер.

**Упражнение 4**

И.п. упор присев выполнить кувырок спиной вперёд с самостраховкой.

**Упражнение 5**

И.п. упор присев выполнить кувырок спиной в перед с выходом на руки.