**Конспект занятия по рукопашному бою**

**Тема:** Применение комплекса специальных силовых упражнений.

**Тренер-преподаватель:** Карманов Д.М.

**Дата проведения:** 13.04.20г.

**План:**

1. Вводная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | Разминка | <https://www.youtube.com/watch?v=Awvga5DVPQw>  <https://www.youtube.com/watch?v=Bvwt18Y7Ywc> |
| **Основная часть** | Комплекс СФП. | Комплекс № 5. Выполнение упражнения на брюшной пресс (можно использовать упражнения 6–9). Комплексы № 5–8 выполняются с максимальной быстротой и амплитудой, с интервалом между последующими повторениями 1,0–1,5 секунды: 40; 35; 30 раз.  Комплекс № 6. Выполнение упражнений № 6–9 с максимальной быстротой и темпом: 30; 25; 25 раз.  Комплекс № 7. Выполнение упражнений № 6–9 с различным количеством повторений на один счет: [15 серий x 3 повторения с интервалом 5–10 секунд]; [10 серий x 4 повторения]; [10 серий x 3 повторения].  Комплекс № 8. Выполнение трех серий упражнений № 6–9 с максимальной амплитудой и быстротой преодолевающих движений, в высоком темпе через 5–8 секунд отдыха: 10 + 9 + 8 раз; 8 + 7 + 6 раз; 9 + 6 + 5 раз.  Комплекс № 9. Прыжки на двух ногах на месте с подтягиванием коленей к груди (упражнение № 18): [10 прыжков + отдых 15–30 секунд со встряхиванием мышц ног + 9 прыжков]; [10 + 8 прыжков]; [10 + 7 прыжков]. Между сериями — отдых 1 минута.  Комплекс № 10. Попеременные подскоки в приседе, на левой и правой ноге (упражнение № 20): 20; 15; 10 раз на каждую ногу.  Если же силовые упражнения выполняются одним «блоком» во второй половине или в самом конце тренировки, то их необходимо выполнять в форме суперсерии (комплексы № 11–15), когда одно задание следует за другим почти без отдыха.  Комплекс № 11.  1. Отжимание в упоре на руках в максимальном темпе 20 раз.  2. Упражнение на гибкость в положении сидя в течение 1,0–1,5 минуты.  3. Отжимание в упоре лежа 45–50 раз в произвольном темпе с возможным отдыхом в положении упора лежа.  4. Упражнение на гибкость в положении сидя в течение 2–3 минут.  5. Подскоки на месте 1–2 минуты.  6. Отжимание в упоре лежа 15 раз в максимальном темпе.  7. Отдых лежа на животе 15–30 секунд, полностью расслабиться, руки вдоль туловища.  8. Отжимание в упоре лежа: 14 раз + отдых 15–30 секунд; 13; 12; 11; 10 раз, в каждой серии увеличивая продолжительность отдыха на 5 секунд.  9. Упражнение на гибкость в положении сидя 4–5 минут.  Комплекс № 12.  1. Отжимание в упоре лежа с опорой на ладонях — 20 раз.  2. Перейти в упор на пяти пальцах и без дополнительного отдыха отжаться 10 раз.  3. Перейти в упор на четырех пальцах и без отдыха отжаться 6 раз.  4. Перейти в упор на трех пальцах и отжаться без отдыха 6 раз.  5. Затем перейти в упор лежа с опорой на кулаках и отжаться 10 раз с максимальной амплитудой.  Комплекс № 13.  1. Выполнить 20 повторений в произвольном темпе одного из упражнений на брюшной пресс (№ 6–9), отдых лежа на спине 10–15 секунд.  2. Выполнить это же упражнение в максимальном темпе 20 раз, затем — упражнение на гибкость в положении сидя 3–5 минут для отдыха.  3. Выполнить упражнение в максимальном темпе с различным количеством повторений на один счет без отдыха: [6 серий x 5 повторений] + [5 серий x 4 повторения] + [10 серий x 2 повторения] + отдых (упражнение на гибкость сидя) 5–8 минут.  Комплекс № 14.  1. Выполнить одно из упражнений на брюшной пресс (№ 6–9) 15 повторений в максимальном темпе, отдых 10–15 секунд, затем серии по 13, 11, 9 повторений и с таким же отдыхом.  2. Упражнение на гибкость в положении сидя 2–3 минуты.  3. Выполнить упражнение на брюшной пресс в произвольном темпе 10 раз.  Комплекс № 15.  Этот комплекс выполняется в середине основной части тренировочного занятия в течение примерно 10 минут.  1. Подскоки на месте попеременно на левой-правой ноге в течение 30 секунд.  2. Упражнение № 17 на четыре счета (по описанию) выполнить подряд без отдыха — [20 циклов в произвольном темпе] + [10 циклов в ускоренном темпе] + [10 циклов в максимальном темпе].  3. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге — 30 секунд.  4. В левосторонней стойке — подъем левого колена к плечу: [20 раз в произвольном темпе] + [10 раз в ускоренном темпе] + [10 раз в максимальном темпе, без отдыха].  5. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге — 30 секунд.  6. Перейти в правостороннюю стойку и выполнить подъем правого колена к плечу, как в пункте 4.  7. Отдых — любое упражнение на гибкость в положении стоя 3–4 минуты (вращение тазом, туловища, наклоны туловища и т. д.).  8. Упражнение № 10 — вращение согнутой в колене ногой (голень и стопа максимально расслаблены) — по 30 повторений каждой ногой наружу и вовнутрь. |
| **Заключительная часть** | Заминка | <https://www.youtube.com/watch?v=yM8WRIYeczA> |

**Домашнее задание:**

Прислать фото или видео отчет.