**План – конспект тренировочного занятия по русскому рукопашному бою**

**Тема занятия**: Бросковая техника. Изучение о овладение техникой броска «через бедро»

**Задачи:** Обучение технике:

1. Изучение техники броска «через бедро»
2. Закрепление изучаемого материала и приобретённых навыков в работе с партнером
3. Возможности использования броска в спарринге и при самообороне

Место проведения занятия: Санкт-Петербургское Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Радиотехнический колледж (спортивный зал)

Тренер - преподаватель дополнительного образования: Филь Э.В.

Инвентарь: Борцовский ковёр (маты), секундомер, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп | Содержание | Время | Организационно-методические указания |
| мин |
| 1 | Построение группы, проверка присутствующих. | 2 | Проверка состояния спортивной формы, самочувствия занимающихся. |
| Доведение целей и задач занятия |
| 2 | Разминочные упражнения: | | |
| 2.1 | Упражнения в передвижении | 12 | Следить за дыханием |
| - легкий бег по периметру зала |
| бег левым/правым боком вперед и попеременно (два шага левым, два правым); |
| бег спиной назад; | Следить за тем, что находится за спиной |
| бег высоко поднимая бедра, во время бега руки согнуты в локтях, ладони раскрыты, во время бега бедра «хлопают» по ладоням; |  |
| руки за спиной, ладони наружу и закрывают ягодичную часть, во время бега, пятки «хлопают» по раскрытым ладоням; |  |
|  бег, при котором корпус отклоняется назад, а ноги максимально тянутся в носках. Корпус и ноги стремятся быть по прямой линии. Руки упираются в пояс; |
|  тоже, только корпус накланяется вперед; |
| спортивный шаг; | - Упражнение «спортивный шаг» следить за техникой исполнения |
|  шаг на корточках («гусиный шаг»), прыжки вперед на корточках, спиной назад, с вращением; |  |
| обычный шаг; восстановление дыхания (от 30 сек до 1 мин); |
|  разбиться на пары, один партнер становится в положение «упор лежа» на вытянутых руках, второй берет его за ноги (за лодыжки). Передвижение в таком положении. Перемена ролями; | При передвижении «партнер в упоре лежа, другой держит за лодыжки» избегать провисания корпуса |
| положение в упоре на руки и на ноги животом-грудью вверх. Передвижение «головой вперед», затем «ногами вперед»; |  |
| 2.2 | бег с вращением, рук в запястьях, затем в локтях в разные стороны и на счёт; | 5 | - Следить за дыханием.  - Упражнения «на счет» делать по 8-12 раз |
|  бег с синхронными прыжками и махами руками в плечах (махи вперед, затем назад) на счёт; |
| обычный шаг; восстановление дыхания (от 30 сек до 1 мин) |
| Упражнения на стационарных позициях |
| 2.3 | наклоны головой вперед назад; | 3 | Каждое упражнение выполняется:  - из исходного положения: ноги на ширине плеч, руки подняты и согнуты в локтях, кулаки на уровне глаз (имитация боевой стойки);  - после команды на счет от 8 до 12 раз. |
| наклоны головой к одному/другому плечу; |
|  повороты головой влево/вправо; |
| вращение головой по/против часовой стрелки; |
| 2.4 |  выгибание спины в верхней части/выпячивание груди в верхней части; | 3 | Каждое упражнение выполняется:  - из исходного положения: ноги на ширине плеч, руки на поясе;  - выполнять после команды и на счет от 8 до 12 раз. |
| колебательные движения верхней части груди влево/вправо; |
|  вращение верхней части груди по/против часовой стрелки; |
|  наклоны корпуса влево/вправо; |
|  наклоны корпуса вперед/назад; |
|  вращение корпусом по/против часовой стрелки; |
| поступательные движения влево/вправо тазом; |
| поступательные движения вперед/назад тазом; |
|  вращение тазом по/против часовой стрелки. |
| 2.5 | - махи ногами вперед, в сторону, назад с прогибом в спине | 3 | Упражнение выполняется на счет (8-10 раз) на каждую стороны, у шведской стенки: |
| - махи ногами вперед, с упором на левую/правую руку. Следить за тем, чтобы нога не сгибалась в колене, |
| - махи в сторону, с упором на обе руки. Следить за тем, чтобы маховая нога и корпус находились в одной плоскости, |
| - махи назад ногой с упором на одну руку. Вторая рука понята вверх. При махах следить за тем, чтобы, выполнялся прогиб назад, нога и рука движутся навстречу друг другу. Голову закидывать назад. Во время махов на опорной ноге можно становиться на носок |
| 2.6 | - упражнения на растяжку | 4 | Упражнение выполняется:  - в шпагате, лицом к левой/правой ноге, в «поперечном» шпагате;  - на время: по 1 минуте в «продольных» положениях и 2 минуты в поперечном положении. |
| 2.7 | Упражнения в партере и борцовском мостике | 4 | Упражнения выполняется на счет (8-10 раз) на каждое направление.  Следить за тем, чтобы выполнялось страховочное опирание на руки |
| опираясь на руки в партере выполнять покачивания на шее вперед-назад, влево-вправо, вращения влево-вправо |
| опираясь на руки выполнять покачивания на шее вперед-назад, влево-вправо, вращения влево-вправо |
| Упражнение «забегание» | 2 | Выполняется в борцовском мосту. Забегания выполняется ногами вокруг головы, при этом голова не отрывается от ковра и постоянно повернута в одну сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону |
| 2.8 | Базовая акробатика | 10 | Упражнение выполняется после того как обучаемые выстраиваются в одну или 2-3-и колонны. Начало выполнения по команде. Упражнения выполняются до конца дорожки (или зала). Следить за дыханием и выполнением группировки. Выполнить 2-3 круга |
| упражнение «кувырок» вперед |
| упражнение «кувырок» назад |
| упражнение «колесо» через левую/правую руки, попеременно |
| упражнение «рандат» |
| упражнение «самостраховка» (кувырок через плечо) через левую/правую руки, попеременно |
| Выполнение кувырков в длину, в высоту, через препятствие | Упражнение выполняется после того как обучаемые выстраиваются в одну колонну. Кувырок в длину и в высоту выполнять с вальцета пытаясь перепрыгнуть ширину мата (около 1,0 м). При выполнении кувырка в длину следить за тем, чтобы в момент перелета через мат корпус был выпрямлен. «Ловить» себя на руки и переходить в группировку и выполнять кувырок. |
| Упражнение «курбет» | Следить за дыханием. При выполнении из стойки перед отталкиванием руками надо согнуть ноги в коленных суставах и, прогибаясь в грудной и поясничной частях (провалиться в плечах), потерять равновесие в направлении движения. Оттолкнуться от пола за счет движения плечевого пояса вверх и, резко разогнув ноги в коленных суставах, согнуться в тазобедренных. Самостоятельно выполнить 8-10 раз |
| Упражнения: самостраховка назад, в стороны, вперед. Выполнять на счет и самостоятельно | Объясняются технические нюансы, самостраховки: |
| - подбородок прижат к груди, не допускать чтобы голова «болталась»; |
| - выполнение отбива руками по ковру (полу) должны выполняться таким образом, чтобы ладонь на мгновение касалась пола раньше чем тело; |
| - угол между телом и рукой, выполняющей «отбив» по ковру (полу), должен быть менее 90о; |
| - при страховке в стороны, следить за положением ног в конечном положении: нога, одноименная с рукой выполняющей отбив на поверхности, согнута в колене, вторая нога под 90о к лежащей на полу ноге, также согнута в колене; |
| - страховка вперед аналогична выполнению упражнению «курбет», только не выполняется возврат в стойку, а, сгибая руки, мягко опускается на пол; |
| - на счет выполнить каждое упражнение по 7-8 раз; |
| 3 | Основная часть |  |  |
| 3.1 | Объяснение техники броска и применение на практике броска «бросок через бедро». Объяснение особенностей страховки партнера и самостраховки | 15 | Объяснение техники броска |
| Обратить внимание: |
| - Стойка и захват: положение ног – правая нога чуть впереди, ноги чуть согнуты в коленях, правая рука захватывает одежду над правой ключицей, левая рука захват (рукава) под правым локтем; |
| - потянуть противника на себя, с одновременным: шаг вперед правой ногой в область расположения центра тяжести противника, приставление левой ноги с размещением стоп почти параллельно, полуприсед. Пальцы ног партнеров направлены в одну сторону. Противник плотно прижат к бедру |
| - в вышеуказанном положении выполнить резкое движение состоящее из двух движений: выпрямление колен и подбив своей ягодичной частью партнера вверх в область таза и бедра. Одновременным тянуть партнера за руку по направлению к своей левой руке |
| - направление броска к своей «левой» ноге; |
| Бросающий поворачивает голову и смотрит в сторону проведения броска (влево) |
| - во время броска включать в действие все тело; |
| Выполняющий бросок страхует падающего левой рукой за его правый рукав |
| Бросаемый партнер следит за техникой исполнения страховки. Следить за положением ног в кончной стадии падения |
| - Упражнение выполняется по 7-10 раз каждым партнером на «счет» . Затем самостоятельно с переменой ролями. Цель - достижение устойчивого навыка выполнения броска |
| 3.9 | Адаптация техники «бросок через» бедро для особенностей поединка рукопашного боя, при отсутствии постоянных захватов. Отработка техники «броска через бедро» на противоположную («чужую») сторону. | 20 | Исходное положение: партнеры находятся левосторонних стойках: ноги чуть согнуты в коленях, левая рука выставлена чуть вперед. Захват для проведения броска «зеркальный» описанному выше: захват одежды (локтя) в области левого локтя, длинный вход в область расположения центра тяжести партнера левой ногой и выполнения броска к своей правой ноге. |
|  | Особенности те же, что и при проведении броска «к левой» ноге |
| 4 | Заключительная часть |  |  |
| 4.1 | Комплекс упражнений на расслабление и восстановление: | 4 |  |
| положение на четвереньках, руки выпрямлены в локтях. Медленно прогнуться («по кошачьи») в грудной части позвоночника по направлению «к полу» и «к потолку», голову закидывать, соответственно, к спине, к груди. Повторить 4-6 раз; |
| встать в положение «собака мордой вниз». Следить за равномерным дыханием (длительность 1,0'-1,5' (мин)); |
| лечь на спину, руки вдоль тела, ладони вниз, глаза прикрыты. Следить за равномерным дыханием (длительность 3'-5' (мин). Упражнение может заменять предыдущие). Выходить из положения по команде медленно, с поворотом через бок |
| 4.2 | Построение группы, завершение занятия | 3 | 1. Ответы на возникшие вопросы, |
| 2. Контрольный опрос |
| 3. Поощрение лучших и оценка достижений за занятие, |
| 4. Задание на самоподготовку, на дом |
| 5. Завершение занятия. |

Итого:

Общее время занятия – 90 минут;

Разминка: 36 минут

Основная часть: 49 минут

Вступительная и заключительная часть: 5 минут.

Список литературы

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Боб Алике, Люсьен Гиллот Педагогика французского бокса, Москва, МПТИ,1991 г. |
| 2 | Булочко К.Т., Лукичев М.В. Рукопашный бой и фехтование. Физкультура и Спорт. Москва-Ленинград. 1940. – 188 с. |
| 3 | Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах / на примере бокса /. Ула-Удэ, Изд. БГУ, 1998. |
| 4 | Заяшников С. И. Тайский Бокс. Новосибирск, Олимп, 1994.– 68 с. |
| 5 | Иванов С.А., Касьянов Т.Р., Основы рукопашного боя. - М.: Терра. Спорт, 1998. - 368 с. |
| 6 | Марьяндышев Д.Н. Дополнительная предпрофессиональная программа по рукопашному бою. г. Отрадное. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей. Отрадненская детско-юношеская спортивная школа. 2015 г. – 98с |
| 7 | Накаяма М. Лучшее каратэ. Тома 1-5. М. Ладомир, АСТ, 1998 г. |
| 8 | Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии. Свердловское отделение Военное издательство Народного Комиссариата Обороны Союза ССР. 1942 г. – 128с. |
| 9 | Харлампиев А. А. Тактика борьбы САМБО. — М.: «Физкультура и спорт», 1958. |
| 10 | Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 528 с. |
| 11 | Хлюпин О.С. План-конспект тренировочного занятия по рукопашному бою. МАОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №25. |
| 12 | Цинис А.В. Программа для ДЮСШ по тайскому боксу. Архангельск «пресс-принт» 2005. |
|  |  |
| 13 | План – конспект урока по физической культуре. Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Краевой политехнический колледж» Куединский филиал. https://resheba.ws/naurok/fizkultura/text-94775947.html |
| 14 | Бекечин А. В. План-конспект открытого тренировочного занятия по рукопашному бою. ГБОУ СПО «Юридический колледж». https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/03/23/plan-konspekt-otkrytogo-zanyatiya |
|  |  |
| 15 | <http://voenservice.ru/katalog_dokumentov/nastavleniya/nastavlenie-po-fizicheskoy-podgotovke-v-voorujennyih-silah-rossiyskoy-federatsii/glava-3-sredstva-metodyi-i-formyi-fizicheskoy-podgotovki/rukopashnyiy-boy/> |
|  |  |
| 16 | [http://uchebniy-center.ru/2145-tema-3-rukopashnyj-boj/ (План-конспект проведения занятия по физической подготовке для личного состава ВС)](http://uchebniy-center.ru/2145-tema-3-rukopashnyj-boj/%20(План-конспект%20проведения%20занятия%20по%20физической%20подготовке%20для%20личного%20состава%20ВС)) |