**Согласовано Утверждаю**

**На собрании тренерского совета Директор МКУДО Каменская ДЮСШ Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Дутов**

**«22» 11. 2021г. «22» 11. 2021г**

**МКУДО «Каменская ДЮСШ»**

**МКУДО «Каменская ДЮСШ»**

**план-программа по рукопашному бою, вбе. Тренер-преподаватель- Дутов А.С.**

необходимый инвентарь: секундомер или таймер.

Задачи: сохранение физических кондиций спортсмена, повторение технических элементов, отработка элементов поединка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | Группа СОГ | Группа УТ |
|  |  |  |
| пн | **Разминка**(15-20 мин.):суставная разминка стоп, в коленных, тазобедренных, плечевых, локтевых суставов, запястий. Прыжки на носочках-20 сек., отжимания от пола-10раз, приседания-10 раз, пресс-10 раз. Упражнения на гибкость: выпады, наклоны вперёд, вбок, назад по10-15 раз. Махи ногами вперёд, в сторону по 10 раз. Гимнастический мост-2 подхода по 15-20 сек. **Основная часть:** из боксерской стойки наносим прямой левой(правой) рукой в голову по 40 раз 3 подхода. Прямой удар ногой в средний уровень 2 подхода по 30 раз. Боковой удар ногой в средний, нижний и верхний уровень по 20 раз 3 подхода. Перерыв между подходами 1 минута. Отработка комбинаций: прямой удар правой ногой в средний уровень+ прямой удар правой рукой в голову -2раунда по 10 раз. Тоже самое но левой ногой и левой рукой- 2 раунда по 10 раз, перерыв между раундами 30 сек. **Заминка** (10 мин): растяжка ног, мышц плеча и спины | **Разминка**(15-20 мин.):суставная разминка стоп, в коленных, тазобедренных, плечевых, локтевых суставов, запястий. Прыжки на носочках-20 сек., отжимания от пола-10раз, приседания-10 раз, пресс-10 раз. Упражнения на гибкость: выпады, наклоны вперёд, вбок, назад по10-15 раз. Махи ногами вперёд, в сторону по 10 раз. Гимнастический мост-2 подхода по 15-20 сек. **Основная часть** (60 мин.)**:** отработка приема бросок через бедро, передняя подножка, задняя подножка, боковая подсечка. Каждый прием по каждый прием по 5 мин в рваном темпе с перерывом после каждого броска 1 мин. Проводим два круга. **Силовая подготовка:** отжимания от пола 20-30 раз, пресс 40-50 раз, прыжки полный присед 30-40 раз. **Заминка** (10 мин): растяжка ног, мышц плеча и спины |
| вт |  | **Разминка**(15-20 мин.):суставная разминка стоп, в коленных, тазобедренных, плечевых, локтевых суставов, запястий. Прыжки на носочках-20 сек., отжимания от пола-10раз, приседания-10 раз, пресс-10 раз. Упражнения на гибкость: выпады, наклоны вперёд, вбок, назад по10-15 раз. Махи ногами вперёд, в сторону по 10 раз. Гимнастический мост-2 подхода по 15-20 сек. **Основная часть** (60 мин.)**:** из боксерской стойки наносим прямой левой(правой) рукой в голову по 40 раз 3 подхода. Боковой удар в голову левой (правой) рукой по 40 раз 3 подхода. Удар левой (правой)рукой снизу по 40 раз 3 подхода. Прямой удар ногой в средний уровень 2 подхода по 30 раз. Боковой удар ногой в средний, нижний и верхний уровень по 20 раз 3 подхода. Перерыв между подходами 1 минута. Бой с тенью: 2 раунда по 1 минуте только руками, 2 раунда по 1 минуте только ногами, 2 раунда по 1 минуте руками и ногами в комбинации. Перерыв между раундами 1,5 мин. **Заминка** (10 мин): растяжка ног, мышц плеча и спины |
| ср | **Разминка**(15-20 мин.):суставная разминка стоп, в коленных, тазобедренных, плечевых, локтевых суставов, запястий. Прыжки на носочках-20 сек., отжимания от пола-10раз, приседания-10 раз, пресс-10 раз. Упражнения на гибкость: выпады, наклоны вперёд, вбок, назад по10-15 раз. Махи ногами вперёд, в сторону по 10 раз. Гимнастический мост-2 подхода по 15-20 сек. **Основная часть:** из боксерской стойки наносим прямой левой(правой) рукой в голову по 40 раз 3 подхода. Боковой удар в голову левой (правой) рукой по 40 раз 3 подхода. Удар левой (правой)рукой снизу по 40 раз 3 подхода. Прямой удар ногой в средний уровень 2 подхода по 30 раз. Боковой удар ногой в средний, нижний и верхний уровень по 20 раз 3 подхода. Перерыв между подходами 1 минута. . Отработка комбинаций: прямой удар правой ногой в средний уровень+ прямой удар правой рукой в голову -2раунда по 10 раз. Тоже самое но левой ногой и левой рукой- 2 раунда по 10 раз, перерыв между раундами 30 сек. **Заминка** (10 мин): растяжка ног, мышц плеча и спины | **Разминка**(15-20 мин.):суставная разминка стоп, в коленных, тазобедренных, плечевых, локтевых суставов, запястий. Прыжки на носочках-20 сек., отжимания от пола-10раз, приседания-10 раз, пресс-10 раз. Упражнения на гибкость: выпады, наклоны вперёд, вбок, назад по10-15 раз. Махи ногами вперёд, в сторону по 10 раз. Гимнастический мост-2 подхода по 15-20 сек. **Основная часть** (60 мин.)**:** отработка приема бросок через бедро, передняя подножка, задняя подножка, боковая подсечка. Каждый прием по каждый прием по 5 мин в рваном темпе с перерывом после каждого броска 1 мин. Проводим два круга.  **Силовая подготовка:** отжимания от пола 20-30 раз, пресс 40-50 раз, прыжки полный присед 30-40 раз. **Заминка** (10 мин): растяжка ног, мышц плеча и спины |
| чт |  | **Разминка**(15-20 мин.):суставная разминка стоп, в коленных, тазобедренных, плечевых, локтевых суставов, запястий. Прыжки на носочках-20 сек., отжимания от пола-10раз, приседания-10 раз, пресс-10 раз. Упражнения на гибкость: выпады, наклоны вперёд, вбок, назад по10-15 раз. Махи ногами вперёд, в сторону по 10 раз. Гимнастический мост-2 подхода по 15-20 сек. **Основная часть** (60 мин.)**:** из боксерской стойки наносим прямой левой(правой) рукой в голову по 40 раз 3 подхода. Боковой удар в голову левой (правой) рукой по 40 раз 3 подхода. Удар левой (правой)рукой снизу по 40 раз 3 подхода. Прямой удар ногой в средний уровень 2 подхода по 30 раз. Боковой удар ногой в средний, нижний и верхний уровень по 20 раз 3 подхода. Перерыв между подходами 1 минута. Бой с тенью: 2 раунда по 1 минуте только руками, 2 раунда по 1 минуте только ногами, 2 раунда по 1 минуте руками и ногами в комбинации. Перерыв между раундами 1,5 мин. **Заминка** (10 мин): растяжка ног, мышц плеча и спины |
| пт |  | **Разминка**(15-20 мин.):суставная разминка стоп, в коленных, тазобедренных, плечевых, локтевых суставов, запястий. Прыжки на носочках-20 сек., отжимания от пола-10раз, приседания-10 раз, пресс-10 раз. Упражнения на гибкость: выпады, наклоны вперёд, вбок, назад по10-15 раз. Махи ногами вперёд, в сторону по 10 раз. Гимнастический мост-2 подхода по 15-20 сек. **Основная часть** (60 мин.)**:** отработка приема бросок через бедро, передняя подножка, задняя подножка, боковая подсечка. Каждый прием по каждый прием по 5 мин в рваном темпе с перерывом после каждого броска 1 мин. Проводим два круга. **Силовая подготовка:** отжимания от пола 20-30 раз, пресс 40-50 раз, прыжки полный присед 30-40 раз. **Заминка** (10 мин): растяжка ног, мышц плеча и спины |