

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОСНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ.



Тренировка №1

- 1) Разминка. ОФП. (Пробежка с ускорениями (2-3 версты), подтягивание, отжимания на брусках, разминка ног (шпагаты и т.п.), акробатика, плавание).
- 2) Ознакомление с основной стойкой (боксерская) передвижение на ногах
- 3) Постановка простых ударов: прямой правой и левой рукой; удар ногой в уровень бедра (лоу-кик) Применение этих ударов в различных комбинациях и защита от них.
- 4) Элементарные броски и захваты («милицейский захват» с последующим удержанием; «Адский» захват а также методика работы против данных захватов; бросок задней подножкой из различных положений с последующим добиванием).
- 5) Практическое применение пройденного в спарринге со сменой партнера.

Тренировка №2

- 1) Разминка. ОФП.
- 2) Передвижение на ногах в боксерской стойке.
- 3) Постановка и отработка бокового удара рукой (хук) и ногой (маваши); применение данных и ранее изученных ударов в различных комбинациях и защита от них.
- 4) Работа в клинче на выведение из равновесия; удары коленями и закрепление навыков борьбы.
- 5) Практическое применение пройденного в спарринге со сменой партнера.

Тренировка №3

- 1) Разминка. ОФП.
- 2) Передвижения на ногах в боксерской стойке.
- 3) Изучение и постановка удара снизу (апперкот), а также ударов ногами мае-гери и еко-гери.
- 4) Работа в партере: удержания и болевые приемы. Борьба в стойке.
- 5) Практическое применение изученных приемов в спарринге со сменой партнера.

Тренировка №4

- 1) Разминка. ОФП.
- 2) Передвижения на ногах в боксерской стойке.
- 3) Изучение и постановка ударов локтями (боковой, обратный, удар снизу), а также удары ребром ладони из различных положений.
- 4) Борьба в стойке, методики внезапного захвата сзади и спереди, а так же способы противостояния этим захватам.
- 5) Практическое применение изученных приемов в спаррингах со сменой партнеров.

Тренировка №5

- 1)Разминка О.Ф.П.
- 2)Передвижения на ногах в боксерской стойке.
- 3)Изучение и постановка ударов по уязвимым местам (атлас прилагается руками ногами головой, а также ножом и супротив оного)
- 4) Борьба в стойке, изучение верхних бросков (через бедро и плечо). Захваты за пальцы, кадык и т.п.
- 5) Практическое применение изученных приемов в спарринге со сменой партнеров.

Тренировка №6

- 1) Разминка ОФП.
- 2) Передвижение на ногах в боксерской стойке.
- 3) Повторение и закрепление пройденных ударов. Начало работы с методикой «28 приемов».
- 4) Борьба в стойке и партере, работа в клинче с применением ударов коленями в корпус и голову.
- 5)Практическое применение пройденного в спарринге со сменой партнера.

Тренировка №7

- 1) Разминка. ОФП.
- 2) Передвижение на ногах в боксерской стойке.
- 3) Повторение и закрепление пройденных ударов. Работа с методикой «28приемов».
- 4) Борьба в стойке и партере, работа в клинче с применением ударов коленями в корпус и голову.
- 5)Практическое применение пройденного в спарринге со сменой партнеров.

Тренировка №8

- 1) Разминка. ОФП.
- 2) Передвижения на ногах в боксерской стойке.
- 3) Повторение и закрепление пройденных ударов работа с ножом и дубинкой, а также супротив оных.
- 4) Борьба в стойке и партере, методики борьбы с несколькими противниками, закрепление изученных бросков.
- 5) Практическое применение изученных приемов в спарринге со сменой партнеров.

Тренировка №9

- 1) Разминка ОФП.
- 2) Передвижения на ногах в боксерской стойке.
- 3) Повторение и закрепление пройденных ударов. Работа с методикой «28 приемов».
- 4) Борьба в стойке и партере, борьба с несколькими противниками.
- 5) Практическое применение изученных приемов в спарринге со сменой партнеров.

Тренировка №10

- 1) Разминка О.Ф.П.
- 2) Передвижения на ногах в боксерской стойке
- 3) Повторение и закрепление пройденных ударов. Работа с шестом и дубинкой, а также с методикой «28 приемов».
- 4) Борьба в стойке и партере бой с несколькими противниками
- 5) Практическое применение изученных в спарринге со сменой партнера (включая бой с несколькими противниками).

Тренировка №11

- 1) Разминка. ОФП.
- 2) Передвижения на ногах в боксерской стойке
- 3) Повторение и закрепление пройденных ударов (удары по уязвимым местам, работа с методикой «28 приемов»)
- 4) Борьба в стойке и партере бой с несколькими противниками повторение бросков и захватов.
- 5) Практическое применение изученных приемов (включая бой с несколькими противниками).

Тренировка №12

- 1) Разминка .ОФП.
- 2) Передвижения на ногах в боксерской стойке.
- 3) Повторение и закрепление (удары неуязвимым местам ножом, шестом, дубинкой, а также методика работы против них). Работа с методикой «28 приемов»
- 4) Борьба в стойке и партере бой и борьба с несколькими противниками .
- 5) Практическое применение изученных приемов (включая бой с несколькими противниками).