

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Общая физическая подготовка с элементами самообороны

2. Легкая атлетика

Бег трусцой.

Бег на короткие дистанции до 60 м.

Кросс.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Прыжки через препятствия с разбега способом «переката».

2.1. Вводное занятие по самообороне

Правила техники безопасности. Техника безопасности при выполнении самостраховки. Техника безопасности при выполнении ударов руками и ногами. Техника безопасности при выполнении захватов и освобождений. Личная гигиена. Гигиена мест занятий спортивная форма/костюмы участников.

2.2. Упражнения для развития гибкости

Выполнение упражнений: «Борцовский мостик», растяжка ног, наклоны, «Бабочка», «Лодочка», шпагат, наклоны к ногам в позе барьерного бега, прогибы назад.

3. Техника самостраховки при падении

- самостраховка на правый, на левый бок;

- самостраховка на спину;

- самостраховка на живот;

- кувырки (вперед, назад, через плечо).

3.1. Техника бросков

- бросок через бедро;

- бросок «передняя подножка»

- бросок с одной ноги;

- бросок «с захватом двух ног»;

- бросок «с зацепом ноги (внутренний; внешний)» из стойки, с колена.

3.2. Защита от бросков

- защита через спину;
- защита через бедро;
- защита через голову;
- защита от броска зацепом;
- защита от броска подхватом.

3.3. Техника бросков в партере

- удержание в партере;
- болевыe приёмы;
- удушающие приёмы.

4. Ударный раздел

4.1. Удары руками: основанием сжатых в кулак пальцев (прямо, сбоку, снизу), мышечной частью кулака.

4.2. Удары локтями:

- удар снизу;
- удар сверху;
- удар сбоку;
- удар наотмашь.

4.3. Блоки руками:

- верхний блок;
- снаружи внутрь;
- изнутри наружу;
- нижний блок снаружи внутрь;
- нижний блок изнутри наружу.

4.4. Удары ногами

- прямой удар;
- боковой удар;

- удар под колено.

4.5. Блоки ногами

- коленом изнутри;

- коленом внутрь.

4.6. Удары коленями

- прямой удар;

- боковой удар.

5. Раздел защиты от ударов (идет параллельно с 3 разделом)

- повторение пройденного, блоки в передвижении (с партнером, без партнера).

6. Техника захватов и освобождений

- захват разноименного запястья;

- захват одноименного запястья;

- захват за обе руки;

- захват за отворот одежды;

- захват за плечи;

- обхват туловища.

7. Общая физическая подготовка:

- отжимания, приседания, упражнения на пресс, подтягивание, челночный бег.

8. Специальная физическая подготовка:

- поднос ног на перекладине, отжимание на брусьях, упражнения с набивными мячом.

Итоговое занятие

- повторение пройденного материала и подведение итогов.

9. Комплексные тренировочные занятия

Выполнение тренировочных

10. Учебно-тренировочные сборы