План-конспект тренировочных занятий на неделю по рукопашному бою Этап: начальный подготовки тренер: Матушкин С.Г.

Дни недели: понедельник, среда, пятница

Длительность тренировки - 2часа

часть занятия и время	Содержание тренировочного занятия	Организационно- методические указания
Подготовительная часть (30мин)	 наклоны головой вперед назад; наклоны головой к одному/другому плечу; повороты головой влево/вправо; вращение головой по/против часовой стрелки; вращение кулаками по/против часовой стрелки; вращение предплечьями по/против часовой стрелки; вращение руками в плечах по/против часовой стрелки. 	каждое упражнение выполняется: - 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.
	 выгибание спины в верхней части/выпячивание груди в верхней части; 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. вращение согнутой ногой по/против часовой стрелки; вращение голенью по/против часовой стрелки; вращение стопой по/против часовой стрелки; тот же цикл из трех движений другой ногой. 	каждое упражнение выполняется: - ноги на ширине плеч, руки на поясе; после команды на счет от 8 до 12 раз.
	• упражнения на растяжку	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.
Основная часть	• техники удара ногой в сторону «на воздух»	технические нюансы,

(1час20мин)	• техники удара рукой в сторону тыльной стороной кулака	разделение удара на стадии: -вынос колена; -выпрямление ноги в колене в момент удара; -выделение и фиксация ударной поверхности (ребро пятки); - контроль положения тела и конечностей (плоскость рука-ногикорпус, положение головы); - возврат в исходное боевое положение. техническое разделение
		удара на стадии: - вынос локтя; - «хлест» предплечьем в момент удара; - выделение и фиксация тыльная сторона кулака; -возврат в исходное боевое положение.
	• техника связки/комбинации из 2-х ударов: удара ногой в сторону и отбрасывающего удара рукой в сторону тыльной стороной кулака	- заостряется внимание на соблюдение технических нюансов упражнение повторяется по 10 раз.
	• акробатические упражнения (кувырки, перекаты, повороты, подъемы)	-упражнения проводятся по круговому принципу по 10 раз.
	• ОФП на снарядах (брусья)	-подтягивание -отжимание на брусьях с упором на грудные мышцы -отжимание на брусьях махи ногами
	• закрепление полученного материала на лапах	-каждый удар и связка отрабатывается на счет до 10 раз; -упражнение проводится с левосторонней/ правосторонней стоек; -обращать внимание на техническую часть.
	комплекс упражнений на функциональную выносливостьупражнение на гибкость	-упражнения проводятся по круговому принципу из исходного

положении упор лежа, выполняется: -5 отжиманий на 2 счета (руки согнуты выпрамлены): - планка на локтях и 10 спареных движений коленями; -дечь на живот, поднять с прогибом папряженные руки и поги на 8 счетов; -перекернуться на спичу через дляю для для полом, вытянутые ноги и руки на 8 счетов, вератуться в исходное положение на животе; - повторить с поворотом через правое плечо, положение на животе; - повторить с поворотом через правое плечо, положение на животе; - повторить с поворотом через правое плечо, ноги, на каждый счет менять поти/руки 10 раз; - польем корпуса, ноги на месте (сидячее положение) 5 раз из неходного положения, джа - руки вытянуты клоль пола; - игра по командам набивание мяча - учебная штра в футбол, ручной мяч - учебная штра в футбол, ручной мяч - учебная штра в футбол, ручной мяч - учебная штра в ток командам набивание мяча - набивание мяча - набивание мяча - чтори хватает партиера за предплечье; - уке навосит ослабляющий/ отпъскающий удар (потой в пах или колепо/голень); - уским диижением в сторону большого пальна тори выдертивает руку из захвата, закручнявает с замихом на удар типа ребром задони (сето) или уракси (см. выше); - ураскручнявается с ударом в область шен оппонента упражнение повторяется		
-5 отжиманий на 2 счета (руки сотпуты выпрямлены); - планка на люктях и 10 спарешых движений колензми; -лечь на живот, поднять с протобом напряженные руки и ноги на 8 счетов; -перевернуться на спину через левое плечо, приподнять над полом, вытянутые ноги и руки на 8 счетов, вернуться в иходное положение на животе; -повторить с поворотом через правое плечо; -польем корпуса и одной поги, на каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса, ноги на месте (идячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа – руки вытянуты вдоль пола; -подъем корпуса ноги на месте (идячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа – руки вытянуты вдоль пола; -пры компандам — пра по комвандам — пра комва		1
(руки сотпуты выпрямлены); - планка на локтях и 10 спаренных движений колелями; - печь на живот, поднять с протибом напряженные руки и поти на 8 счетов; - перекрнуться на спину через левое плечо, приподлять над полож, вытянуться поти руки на 8 счетов, вернуться в исходное положение на животе; - понторить с поворотом через правое плечо; - полусм корпуса и одной ноги, на каждый емениять поти/руки – 10 раз; - подъем корпуса, ноги на месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положение) 5 раз из исходного положение в месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа – руки вытянуты вдоль пола; - подъем корпуса, ноги на месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положение в тра по командам — набивание мяча — чтра по командам — набивание мяча — чтра по командам — набивание мяча — упражение выполняется па счет . * тори хватает партнера за предплечье; * "уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/толень); * "режим движение вы сторону большого паль на тори выдертяваясь с замахом на удар типа ребром ладони (ссто) или уракен (см. выше); * "раскручивается с ударом в область шеи оппонорастея "упраженение поиторастея" — "упраженение поиторастея"		
выпрямлены); планка на локтях и 10 спарсиных движений коленями; дечь на живот, поднять с протибом напряженные руки и ноги на 8 счетов; перевернуться на спину через дено плечо, приподиять над полом, вытящутые ноги и руки па 8 счетов; еперевернуться на спину через девое плечо; приподиять над полом, вытящутые ноги и руки па 8 счетов, верпуться в исходное положение на животе; попторить с поворотом через правос плечо; подъем корпуса и одной поги, па каждый счет мелят, поги/руки — 10 раз, подъем корпуса, ноги на месте положение) 5 раз из и исходного положения, лежа – руки вытянуты вдоль пола; учебная игра в футбол, ручной мяч учебная игра по командам — набивание мяча учебная игра по командам — набивание мяча учек наносит ослабляющий/ отвлекающий/ удар (ногой в пах или колено/голень); урским движением в сторону большого пальна тори выдертивает руку из заквата, закручнваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракси (сем выпис); ураски (сем выпис); ураски (сем выпис); ураски неи описного или ураски (сем выпис); ураскучивается с ударом в область писи описного раги упражнение повторъстся		
- планка на локтях и 10 сперенных движений коленями; -лечь на живот, поднять с протибом напряженные руки и ноги на 8 счетов; -переверпуться на спину через левое плечо, приподнять над полож, вытянутые ноги и руки на 8 счетов, вернуться в исходное положение па животе; -потгорить с поворотом через правое плечо; -подъем кортуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки - 10 раз, -подъем кортуса, ноги на месте (сидкате положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражления из специальной (прикладной) техники (в парах) • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражления из специальной прижанение выполняется на счет. * тори хватает партнера за предлачье; *укс папосит ослабляющий/ отвлекающий/ удар (ногой в пах или колено/толень); * режим движением в сторону большого пальца тори выдертивает руку из захвата, закручняяет с замахом па удар типа ребром ладопи (сето) или уракен (см. выше); * раскручняается с ударом в область писи оппоности. * упражнение вповторяется		
спаренных движений коленями; -лечь на живот, поднять с прогибом напряженные руки и ноги на 8 счетов; -перевернуться на спину через левое плечо, приподнять над полом, вытянутые поги и руки на 8 счетов, вернуться в исходное положение на животе; -повторить с поворотом через правое плечо; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки — 10 рад; -подъем корпуса, поти на месте (сидячее положение) 5 раз и исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; -подъем корпуса, поти на месте (сидячее положение) 5 раз и исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; -подъем корпуса, поти на месте (сидячее положение) 5 раз на нестра положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; -подът пола пола па тори выдертивает руку из заквата, закручивает с с замахом на удар типа ребром дадони (сето) или ураке (см. выше); -подът ше и оппонентаподът ше повт подът не повт		- '
колсиями; -лечь на живот, поднять с прогибом напряженные руки и ноги на 8 счетов; -перевернуться на спину через левое плечо, приподнять над полом, выглутыь поти и руки па 8 счетов, вернуться в исходное положение на животе; -повторить с поворотом через правое плечо; -повторить с поворотом через правое плечо; -польем корпуса и одной поги, па каждый счет менять ногитум — 10 раз; -подъем корпуса, ноги на месте положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытяпуты вдоль пола. • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) • тори кватает партнера за предплечье; -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); -уке наносит ослабляющий/ отвлекающий/		
-лечь на живот, поднять с прогибом напряженные руки и ноги на 8 ечетов; -переверпуться на спину через левое плечо, приподнять над полом, вытянутые поти и руки на 8 ечетов, вернуться в исходное положение на животе; -повторить с поворотом через правое плечо; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноти/руки – 10 раз; -подъем корпуса, ноги на месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа – руки вытянуты вдоль пола; -подъем корпуса положения, лежа – руки вытянуты вдоль пола; -игра по командам — набивание мача — набивание мача — набивание мача — чира по командам — набивание мача — чира по командам — набивание мача — подъяжения выполняется на счет — тори кватает партнера за предплечьс; -уки еписот ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колепотолены);		-
прогибом напряженные руки и ноги на 8 счетов; -перевернуться на спину через левое плечо, приподнять над полом, вытянутые ноги и руки на 8 счетов, вернуться в исходное положение на животе; -повторить с поворотом через правое плечо; -подьем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ногицум — 10 раз; -подьем корпуса, ноги на месте (сидчес положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; -игра по командам -набивание мяча -игра по командам -набивание мяча -упражнение выполняется на счет. * тори хватает партнера за предплечье; * уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пам лии колено/голень); * резким движением в сторопу большого нальца тори выдертивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладопи (сето) или ураксп (см. выше); * * раскине повторяется * * такжение повторяется * * такжением повторяется * * такжением повторяется * * такжением повторяется * * тори выдерния сето) или ураксп (см. выше); * * раскручивается с ударом в область пен оппонента. * * упражнение повторяется		·
напряженные руки и ноги па 8 счетов; -переверпуться па спипу через левое плечо, приподять над полом, выгянутые ноги и руки на 8 счетов, вернуться в исходное положение на животе; -повторить с поворотом через правое плечо, потьем корпуса и одной поги, па каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса, поги па месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положение, 3 лема и исходного положение, 4 лема – руки вытяпуты вдоль пола; -портьем корпуса, поги па месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа – руки вытяпуты вдоль пола; -пра по командам – нара по командам – набивание мяча • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) (прикладной) техники на счет 1 тори хватает партнера за предплечье; - "уке папосит ослабляющий удар (погой в пах или колено/голень); - "режим движением в сторону большого пальца тори выдертивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладерии (сето) или уражен (см. выше); - "раскручивается с ударом в область шен ополопента. "упражиение повторяется		
на 8 счетов;		1 -
через левое плечо приподнять над полом, вытануться ви исходное положение на животе; -повторить с поворотом через правое плечо, подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки выподжения, -подъем смяча -игра по командам -набивание мяча -упражнение выполняется на счет . * тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колепо/толепь); *режим движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваесь с замахом на удар типа ребром ладон (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		на 8 счетов;
приподнять над полом выгнуться опожение на 8 счетов, вернуться в исходное положение на животе; -повторить с поворотом через правое плечо; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счетт менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса, ноги на месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; - выполнение упражнения из епециальной (прикладной) техники (в парах) • учебная игра в футбол, ручной мяч - пра по командам набивание мяча - пабивание мяча - упражнение выполняется на счет . * тори кватает партнера за предплечье; * уке наносит ослабляющий / отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); * резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); * раскручивается с ударом в область писи оппонента. * упражнение повторяется		-перевернуться на спину
вытянутые ноги и руки на 8 счетов, вернуться в исходное положение на животе; -повторить с поворотом через правое плечо; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса, ноги на месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из епециальной (прикладной) техники (в парах) - игра по командам набивание мяча - игра по командам набивание мяча - упражнение выполняется на счет . * тори хватает партнера за предплечье; * уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); * резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замаком па удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); * раскручивается с ударом в область шеи оппонента. * упражнение повторяется		через левое плечо,
8 счетов, вернуться в исходное положение на животе; -повторить с поворотом через правое плечо; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять поги/руки – 10 раз; -подъем корпуса, ноги на месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; - учебная игра в футбол, ручной мяч - игра по командам - набивание мяча - чира по командам - набивание мяча - чира по командам - набивание мяча - упражнение выполняется на счет к тори хватает партнера за предплечье; - к уке навосит ослабляющий/ отвлекающий удар (погой в пах или колено/голень); - к резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); - к раскручивается с ударом в область шеи оппонента к упражнение повторяется		приподнять над полом,
исходное положение на животе; -повторить с поворотом через правое плечо; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса, ноги на месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа – руки вытянуты вдоль пола; • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) • тори хватает партнера за предплечье; * тори хватает партнера за предплечье; * уке напосит ослабляющий удар (ногой в пах или колено/голень); * резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваеть с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); * раскручивается с ударом в область шен оппонента. * упражнение повторяется		вытянутые ноги и руки на
животе; -повторить с поворотом через правое плечо; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки – 10 раз; -подъем корпуса, поги па месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) парах) -игра по командам -набивание мяча -набивание выполняется на счет . * тори хватает партнера за предплечье; * уке наносит ослабляющий / отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); * резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваеть с замахом па удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); * раскручивается с ударом в область шеи оппонента. * упражнение повторяется		8 счетов, вернуться в
-повторить с поворотом через правое плечо; -подъем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять поги/руки – 10 раз; -подъем корпуса, ноги на месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) -игра по командам набивание мяча -упражнение выполняется на счет. * тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); * резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручивается с ударом в область шеи оппонента. * упражнение повторяется		
через правое плечо; -подьем корпуса и одной ноги, на каждый счет менять ноги/руки — 10 раз; -подьем корпуса, ноги на месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) * тори хватает партнера за предплечье; * уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); * резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручивается с замахом на удар типа ребром ладони (сего) или уракен (см. выше); * раскручивается с ударом в область шеи оппонента. * упражнение повторяется		
ноги, на каждый счет менять ноги/руки — 10 раз;		
менять ноги/руки — 10 раз; -подъем корпуса, ноги на месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) -упражнение выполняется на счет . * тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручивается с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шен оппонента. *упражнение повторяется		-подъем корпуса и одной
-подъем корпуса, ноги на месте (сидячее положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) -игра по командам -набивание мяча -игра по командам -набивание мяча -упражнение выполняется на счет . * тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колепо/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		ноги, на каждый счет
месте положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) - упражнение выполняется на счет . * тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		менять ноги/руки – 10 раз;
месте положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) - упражнение выполняется на счет . * тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		-подъем корпуса, ноги на
положение) 5 раз из исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) - чгра по командам -набивание мяча - чпра по командам -набивание мяча - упражнение выполняется на счет . * тори хватает партнера за предплечье; * уке наносит ослабляющий / отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); * резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); * раскручивается с ударом в область шеи оппонента. * упражнение повторяется		
исходного положения, лежа - руки вытянуты вдоль пола; • учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) -игра по командам -набивание мяча -упражнение выполняется на счет . * тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		
лежа - руки вытянуты вдоль пола; ● учебная игра в футбол, ручной мяч ■ выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) — упражнение выполняется на счет . * тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		, 1
вдоль пола; ● учебная игра в футбол, ручной мяч ● выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) — упражнение выполняется на счет . * тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		
• учебная игра в футбол, ручной мяч • выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) • тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		
 выполнение упражнения из специальной (прикладной) техники (в парах) тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется 	• учебная игра в футбол пучной мяч	·
(прикладной) техники (в парах) * тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется	y reenan in pa b dy reen, py men mn r	_ ·
(прикладной) техники (в парах) * тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется	• выполнение упражнения из специальной	-упражнение выполняется
(в парах) * тори хватает партнера за предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		
предплечье; *уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		
*уке наносит ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
ослабляющий/ отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		=
отвлекающий удар (ногой в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		
в пах или колено/голень); *резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		·
*резким движением в сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		• • •
сторону большого пальца тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		
тори выдергивает руку из захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		-
захвата, закручиваясь с замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		± •
замахом на удар типа ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		
ребром ладони (сето) или уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		= -
уракен (см. выше); *раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		
*раскручивается с ударом в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		
в область шеи оппонента. *упражнение повторяется		
*упражнение повторяется		
по десять раз для каждого		по десять раз для каждого

		партнера;
Заключительная часть (5мин)	 ходьба (спокойный темп); упражнение на восстановление дыхания подведение итогов 	-не допускать резкой остановки после бега, и других нагрузочных упражнений; -стабилизация дыхания при ходьбе.