

10 апреля, пятница

## **ДИСТАНЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ ПО СПОРТИВНОМУ КРАВ-МАГА**

### 1. Специальная теоретическая подготовка (СТП)

- Просмотр видео-ролика "Крав мага для детей. Опасность в подъезде"

[https://vk.com/videos-56221591?z=video297857560\\_456239020%2Fclub56221591%2Fpl\\_-56221591\\_-2](https://vk.com/videos-56221591?z=video297857560_456239020%2Fclub56221591%2Fpl_-56221591_-2)

Подготовка ответов по видео-ролику:

- какие удары будут эффективными, если тебя схватили со спины?
- какие удары будут эффективными, если тебя прижали к стене?
- что должно сопровождать защиту ударами?

### 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

#### 1) Разминка:

- бег на месте - 30 сек.;
- повороты головы (право/лево) - по 4 раза в каждую сторону, вращение головой по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;
- вращение кулачков по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;
- вращение руки от локтя по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;
- вращение руки от плеча по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;
- вращение таза, коленей - по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;
- наклоны в разные стороны: стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону);
- наклоны вперед, касаясь руками пола: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.

## 2. Специальная физическая подготовка (СФП):

Принципы защиты рками:

1. При работе руками главное не руки, а ноги. Потому что успешное выполнение атакующих и защитных действий: ударов, уклонов, передвижений √ практически полностью зависит от того, насколько грамотно спортсмен владеет своим телом, его способностью правильно перераспределять вес тела между ногами, а такое перераспределение происходит на протяжении всего времени, пока длится бой.
2. Возврат в правильную стойку. Отрабатывая удар, нужно обращать внимание на то, чтобы сразу после завершения удара вернуться в правильную стойку. Причем как можно быстрее. Если этого не делать, то вырабатывается привычка грузить переднюю ногу, а такое положение ноги делает ее легкой мишенью для удара ногой. С самого начала обучения Ваш партнер, который держит лапы, должен время от времени подбивать Вашу переднюю ногу.
3. Руки, как шпаги, и, нанося удары, должны не скользить, а втыкаться. А потому все применяемые удары √ прямые или боковые √ должны быть по характеристике своих траекторий не скользящими, а проникающими и кулаки, нанося удары, всегда должны двигаться не по дуге, а по прямой.
4. Нанося удар, защищайся. Плечо бьющей руки всегда прикрывает подбородок с одной стороны, кулак (ладонь) свободной руки √ с другой. При выполнении любого удара плечо бьющей (наносящей удар) руки должно прикрывать подбородок с одной (своей) стороны, а кулак(ладонь) свободной (не наносящей удар) руки должен прикрывать подбородок с другой (своей) стороны. При этом локоть свободной руки всегда должен прикрывать туловище.
5. Ударил, сразу защищайся. После выполнения удара спортсмен должен возвращать руку, не задерживая ее не ни на мгновение, так же быстро, как наносил удар. Возвращение руки должно происходить по кратчайшей траектории в положение, способное обеспечить выполнение как защитных, так

и атакующих действий. Правильный возврат руки после удара уже сам по себе обеспечивает спортсмену дополнительную защиту.

6. Бьешь правой рукой вес тела на левой ноге, бьешь левой рукой вес тела на правой ноге. Если удар выполняется правой рукой, то одновременно с его выполнением вес тела переносится на левую ногу, если удар выполняется левой рукой, то вес тела точно так же переносится на правую ногу. Такой перенос значительно увеличивает силу удара.

**- удар основанием ладони вперед «по воздуху» - по 30 раз правой и левой рукой**



Пальцы не должны оттянуты назад, а ладонь представлена как плоская ударная установка, которую следует направлять в подбородок, чтобы одновременно с силой ударить и заставить голову отклониться назад, наподобие удара кулаком. Удар основанием ладони выполняется более расслабленной рукой, «чашкой», которая охватывает лицо, одновременно заслоня обзор (закрывая лицо) и толкая снизу вверх нос, откидывая голову назад. При таком более «мягком» способе нанесения удара в нос можно одновременно направить большой палец в глаза, сделав удар более вредоносным. Толчком основания ладони в подбородок можно отклонить

голову атакующего назад, нарушив его равновесие и создав, таким образом, возможность для последующих атак.



- хаммер-панч по макивари (Кулак-молот)

Перед собой, вперед, вправо и влево, верхний уровень – каждой рукой по 30 раз

Удары кулаком-молотом – одни из самых универсальных орудий борьбы, поскольку их можно наносить под разными углами. При этом в качестве ударной поверхности используется основание кулака. При такой манере относительно чувствительная структура костей кисти защищена жировой тканью, т.е. при ударе таким способом кисть вряд ли будет повреждена, а такой риск всегда существует при борьбе со сжатыми кулаками.

При ударе кулаком-молотом вы бьете основанием кисти. Она все еще сжата, но вместо удара костяшками пальцев (на которых к тому же могут появиться кровоподтеки) используются мягкие ткани основания кисти, которые непросто повредить; это защищает относительно хрупкие кости руки.



## Техника безопасного падения

Техника безопасного падения — это умение падать, не травмируясь, что является очень важным фактором при выполнении бросков и других приемов физического воздействия. В частности, если принять во внимание условия, при которых происходит физическое противостояние с правонарушителем, такое умение становится еще важнее. В реальном столкновении с противником падения используются для выполнения многих действий, таких как передвижение, предупреждение травм, быстрого уклонения от удара, захват и др. Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений — группирования, кувырков и перекатов.

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката. Нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук — таким образом удар от падения гасится встречным ударом.
- При падении нужно задержать дыхание. Обязательно. Падение на выдохе и, еще хуже, — на вдохе — обеспечит довольно неприятные ощущения. И самое главное — не бояться падать! Тот, кто боится, — набивает больше синяков и шишек.

### 3) Силовые упражнения:

- **Отжимания** от пола 5 раз по 3 подхода;
- **Приседания** – 20 раз - 3 подхода;
- **Подъем туловища в положении лежа (пресс)** – 15 раз - 3 подхода.