**План индивидуальной тренировки по Армейскому рукопашному бою.**

**Автор: Тибин Владимир Александрович**

**МБУДОД «ДЮЦ АРС»**

**г. Кострома**

**1 тренировка Тема: ОФП и СФП.**

Это универсальный план, подойдёт для любого уровня тренированности. Все упражнения вы уже знаете. Между пунктами делайте какое-нибудь подводящее упражнение на удары руками или ногами в спокойном темпе – это будет отдыхом.  
  
Кто знает «качалочку по станциям», делайте по пунктам с таймером – подход по 2 минуты, отдых 1 минута.  
  
1. Разминка. Сделайте разминку, ту что мы делаем в начале тренировки, только не бегом, а спокойным шагом. Заодно, покажите упражнения своим домашним – пусть попробуют заниматься вместе с вами. Включите в разминку небольшую растяжку.  
  
2. Пресс. Три подхода по 20-25 раз или 2 минуты по таймеру:  
- лёжа, корпус вверх  
-лёжа, ноги с корпусом вверх  
-«книжка»  
  
3. Руки. Три подхода по 20-25 раз или 2 минуты по таймеру:  
-прыжки из положении «упор лёжа» с хлопком - «солдатик»  
-отжимания от пола на кулаках  
-«планка со стулом», забираемся на стул или диван, по очереди ставя руки на стул и пол из положения упор лежа.  
  
4. Ноги. Три подхода по 25-30 раз или 2 минуты по таймеру:  
- приседание способом «прохода в ноги» - «шаг на колено» (лучше с резинкой, если есть таковая)  
-длинные прыжки из положения на корточках (не пугайте соседей снизу;)) или «челнок»  
-все виды «шага с зацепом» по 5 раз, меняя способ.  
  
5. Опять руки. Подтягивание любым способом, который знаете и умеете. Если «лёжа», то нужно максимальное количество. Сделайте 2-3 подхода с отдыхом 1 минуту.  
  
6. Отдых совместите с растяжкой. 3-5 минут достаточно.  
  
7. «Бой с тенью» 3 раунда по 2 минуты с отдыхом 1 минута.  
- повторите свои любимые связки ударов и имитацию бросков  
- кто участвовал в соревнованиях, особенно недавно, попробуйте вспомнить бой, который у вас не получился или посмотрите видео, если есть. Что бы вы могли изменить? Представьте и реализуйте в своём «бое с тенью».

**2 тренировка. Тема ОФП и СФП с элементами кроссфита.**

План таков, подойдёт и для новичков:  
  
1. Разминка. В спокойном темпе разминаемся- от вращения головой до минимальной акробатики. Делайте упражнения, которые уже знаете - научите родителей за одно;)  
  
2. Растяжка: полушпагат, шпагат, мостик. Это минимум.  
  
3. «Челнок» с нечастыми одиночными ударами руками (если есть гантельки, то неплохо бы с ними) – 2 минуты, 1 минута отдых.  
  
- 1 минута любое упражнение на пресс.  
- 1 минута отдых.  
  
4. Садимся на пол, встаём с пола в стойку и делаем один удар ногой (любой), садимся на пол. И так по кругу – 2 минуты, 1 минута отдых.  
  
- 1 минута любое упражнение на пресс, лучше другое.  
- 1 минута отдых.  
  
5. В челноке набрасываем два/три удара руками, падаем на колено и имитируем зацеп или проход в ноги. Если есть домашний рядом (кот не подойдёт, лучше папа), попросите его положить ладонь вам на голову, далее сбиваем руку в сторону и делаем имитацию приёма. Кто знает более, чем один проход в ноги, делайте другие приёмы. 2 минуты, 1 минута отдых.  
  
- 1 минута любое упражнение на пресс.  
- 1 минута отдых.  
  
6. Болевой приём «рычаг локтя» (с новичками уже проходили). Берём домашнего (кот опять не подойдёт, лучше папа) и ложим его на пол. И далее отрабатываем «болячку», добиваясь большей скорости. Если никого нет, подойдёт любая палка. Представим, что это рука. 2 минуты, 1 минута отдых.  
  
- 1 минута любое упражнение на пресс.  
- 1 минута отдых.  
  
7. Классический «бой с тенью». Двигаясь в челноке делаем удары руками, ногами, имитацию бросков, как в бою. 2 минуты.  
  
Отдохните, растянитесь ещё раз.  
  
Итого – 5 подходов, как в «качалке по станциям». Если всё делали как надо и не ленились, то нагрузка получена самое то.