

Маршрутный лист занятий  
по Казачьему многоборью  
в рамках дополнительного образования.  
с 18.05.2020 года по 22.05.2020 года.

Педагог – Резник Сергей Владимирович

7-11 е взвода.

Тема занятия	Дата проведения	Краткая информация занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Отжимание от пола	18.05	Упражнение для тренировки грудных мышц. Техника выполнения отжимания. Ошибки при выполнении отжимания.	<a href="https://youtu.be/E3_FkI4FRFc">https://youtu.be/E3_FkI4FRFc</a>	Педагог: Резник Сергей Владимирович +7 988 345 28 91
Тема 3. «Специальные подготовительные упражнения».		<p style="text-align: center;"><b><u>18.30-19.00</u></b></p> <p><b><u>Подготовительная часть – 8–10 мин.</u></b></p> <p>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–2 мин.</b></p> <p>2. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов боксера. Дозировка – <b>30–50 повторений.</b></p> <p>3. Исходное положение – лежа на спине, руки на поясе (можно за головой). 1 – сесть, наклонить туловище вперед, достать руками носки ног. 2 – и.п. Дозировка – <b>10–15 повторений.</b> Указания – наклон вперед – выдох.</p> <p>4. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация боковых ударов боксера. Дозировка – <b>30–50 повторений.</b></p>		Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:Valentin62Z@mail.ru">Valentin62Z@mail.ru</a> Педагог: Подвысоцкий Валентин Зигмундович т. +7 918 469 31 11

		<p>5. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – дугами вперед руки вверх, прогнуться. 2 – наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые. 3 – присесть до отказа, руки ладонями книзу, пальцы разжать. 4 – прыжком вверх в и.п. Дозировка – <b>10–15 повторений</b>. Указания – дышать ровно, темп средний.</p> <p>6. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация ударов боксера снизу (апперкот). Дозировка – <b>30–50 повторений</b>. <u>Основная часть – 20–22 мин.</u> Упражнения для растяжения мышц, развития гибкости и увеличения подвижности в суставах</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CCIrFTFWYU">https://www.youtube.com/watch?v=CCIrFTFWYU</a></p>	
Общеразвивающие упражнения – первый вариант		<p><b>7.10-7.30</b> Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–3 мин</b>. Указания – следить за дыханием и осанкой.</p> <p>1. Исходное положение – основная стойка. 1–2 – поднять руки вперед – вверх, потянуться, прогнуться – вдох. 3–4 руки опустить через стороны, расслабить, встряхнуть – выдох. Дозировка – <b>8–10 повторений</b>. Указания – при счете 3–4 форсируйте выдох.</p> <p>2. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки перед грудью</p>		<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:Valentin62Z@mail.ru">Valentin62Z@mail.ru</a> Педагог: Подвысоцкий Валентин Зигмундович т. +7 918 469 31 11</p>

	<p>согнуты в локтях. 1–2 – отведения (рывком) назад согнутых рук. 3–4 – отведения прямых рук. Дозировка – <b>12–16 повторений</b>. Указания – дышать глубоко, равномерно.</p> <p>3. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот влево. 2 – и.п. 3 – поворот вправо. 4 – и.п. Дозировка – <b>20–30 повторений</b>. Указания – при повороте смотреть назад.</p> <p>4. Исходное положение – основная стойка, руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу, колено руками подтянуть к подбородку. 2 – ногу опустить, руки в стороны. 3 – согнуть левую ногу, колено руками потянуть к подбородку. 4 – ногу опустить, руки в стороны. Дозировка – <b>8–10 повторений</b>. Указания – подтягивая колено – выдох, вперед не наклоняться.</p> <p>5. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо – выдох. 2 – и.п. – вдох. 3 – наклон влево – выдох. 4 – и.п. – вдох. Дозировка – <b>16–20 повторений</b>. Указания – постепенно увеличивать амплитуду наклонов.</p> <p>6. Исходное положение – основная стойка. Приседания стоя на носках, руки вперед. Дозировка – <b>от 10–15 до 30–40 повторений</b>. Указания – на одно</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s">https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s</a></p>	
--	--	--	--

		<p>приседание – вдох, на другое – выдох. По окончании упражнения – походить, расслабить мышцы рук и ног.</p> <p>7. Исходное положение – упор лежа. Сгибания и выпрямления рук. Дозировка – <b>от 8–10 до 20–30 повторений</b>. Указания – сгибая руки – вдох.</p> <p>8. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Дозировка – <b>от 10–15 до 40–50 повторений</b>. Указания – дышать ровно.</p> <p>9. <b>Выполнение первого комп-лекса вольных упражнений на 16 счетов – 2 раза.</b></p> <p>10. <b>Выполнение второго комп-лекса вольных упражнений на 16 счетов – 2 раз.</b></p> <p>11. Спокойная ходьба с глубоким и ровным дыханием. Встряхивая, расслабьте мышцы рук, ног и туловища. Дозировка – 1–2 мин. Указание – форсировать выдохи.</p> <p>Водные процедуры: обтира-ние тела влажной рукой (температу-ра воды +25 ...+30 градусов С).</p>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9RoJ6ZeN-oM">https://www.youtube.com/watch?v=9RoJ6ZeN-oM</a>	
Силовые упражнения	19.05	Комплекс силовых упражнений на все мышцы, в домашних условиях	<a href="https://youtu.be/OOY9PMpgHnU">https://youtu.be/OOY9PMpgHnU</a>	Педагог: Резник Сергей Владимирович +7 988 345 28 91
Тема 5. «Удары и защиты от ударов».		<p><b>18.30-19.00</b></p> <p><u>Подготовительная часть – 8–10 мин.</u></p>		Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:Valentin62Z@mail.ru">Valentin62Z@mail.ru</a>

	<p>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–2 мин.</b></p> <p>2. <b>Выполнение комплексного силового упражнения № 2</b>, каждое упражнение выполняется в течение <b>30 с</b>, в максимальном темпе с последующим <b>30-секундным</b> отды-хом:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ наклоны вперед до касания руками носков ног из положения стоя, ноги врозь, руки в стороны;</li><li>➤ наклоны вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине (ноги закреплены);</li><li>➤ сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li><li>➤ прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180 градусов.</li></ul> <p>3. <b>Упражнения на растяжку:</b></p> <p>3.1. Ноги на ширине плеч, колени прямые. Положите ладонь правой руки чуть выше левого колена и, держа плечи параллельно полу, а спину сохраняя прямой, тянитесь к левому колену. Повторюсь, спина должна быть прямой, иначе теряется эффект упражнения и появляется риск получить травму спины. Тянитесь медленно, зафиксируйте положение, когда почувствуете жжение в бицепсе бедра, расслабьте ногу, подождите несколько секунд и</p>		<p>Педагог: Подвысоцкий Валентин Зигмундович т. +7 918 469 31 11</p>
--	---	--	--

	<p>продолжайте движение. Время выполнения упражнения <b>1-2 минуты</b>. Потом повторите упражнение для другой ноги.</p> <p>3.2. Бабочка. Сядьте на пол, ноги согните, ступни соедините вместе подошва к подошве. Максимально притяните ступни к паху. Удерживаете ноги в данном положении за голени, спина прямая. Максимально наклонились вперед. Спина прямая! Ноги расслаблены. Начинаем движения коленями вверх-вниз. Посидите в таком положении <b>1-2 минуты</b>.</p> <p>3.3. Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко. 10 наклонов к левой ноге, 10 к правой, 10 вперед. И так <b>1-2 цикла</b>. При наклоне руками хватайтесь за голень или штаны. Спина прямая! При наклоне к ноге, ступня соответствующей ноги упирается в пол не пяткой, а лодыжкой.</p> <p>3.4. Растяжка в поперечном шпа-гате, <b>1-2 минуты</b>. Сядьте в шпагат, насколько можете. Почувствовали жжение - остановились. Жжение прошло - опускаемся дальше.</p> <p>3.5. Растяжка в продольном шпа-гате. То же самое, но времени нужно меньше. Достаточно выбрать четыре-пять упражнений, однако, растяжку в</p>		
--	--	--	--

	<p>продольном и поперечном шпагате оставьте обязательно.</p> <p><u>Основная часть – 20–22 мин.</u></p> <p><b>Защиты от ударов.</b></p> <p><b>Нырки.</b></p> <p>Эту защиту применяют от ударов сбоку. Это часть "маятника", дезориентирующего соперника. Выполняется просто, спортсмен "падает" на обе ноги или слегка сместив центр тяжести на одну ногу, туловище несколько сгибает в верхней части спины, подбородок опускает на грудь. В результате спортсмен как бы подныривает под удар соперника. Выпрямляться после нырка не вперед и вверх, а в сторону, как бы "выныривать", по возможности с боковым ударом. Выполнить нырки влево и вправо в сочетании с боковым ударом рукой <b>по 8-10 раз.</b></p> <p><b>Уклоны.</b></p> <p>В бою применяются три разновидности уклонов: вправо, влево и назад (отклон). Важны два момента. <b>Первый</b> момент - уклон идёт не "от удара", а "на удар", голова убирается не от бьющей руки назад, а под неё в сторону. <b>Второй</b> - не отклоняйтесь по большой амплитуде. Кулак соперника прошёл мимо - этого достаточно.</p>		
--	--	--	--

		<p>Несмотря на то, что защита надежна, необходимо страховать голову правой рукой.</p> <p>С уклоном вправо сочетаются встречные прямые и боковые левой рукой и любые ответные удары правой.</p> <p>Уклон влево применяют против прямых ударов правой рукой: спортсмен переносит вес тела на левую несколько согнутую ногу, поворачивает и слегка наклоняет туловище влево, уводя голову в сторону от линии удара.</p> <p>С уклоном влево сочетаются встречные прямые и боковые правой рукой и ответные удары левой в туловище.</p> <p>Чтобы выполнить <b>отклон</b> назад спортсмен переносит вес тела на правую (стоящую сзади) ногу и делает движение туловищем назад на расстояние, необходимое, чтобы избежать удара. После этой защиты возможен любой ответный контр-удар как рукой, так и ногой.</p> <p>Выполнить уклоны влево и вправо в сочетании с ответным прямым ударом правой (левой) рукой в туловище <b>по 8-10 раз.</b></p> <p>Выполнить отклон назад в сочетании с ответным прямым ударом правой (левой) ногой в туловище <b>8-10 раз.</b></p> <p><b>2. Удары руками.</b></p>		
--	--	--	--	--



**2.1. Двухударная комбинация: левой прямой, правой прямой в голову.**

Самая быстрая связка это двойка, когда вы бьёте прямой с передней руки, а затем сразу же прямой с задней. С передней руки бейте с небольшим подходом, передняя нога при этом скользит по направлению к противнику. Пробив, сразу же отдёргивайте руку, одновременно закручивая таз и нанося удар с задней руки. Задняя нога при этом должна не остаться на месте, а подтянуться к положению основной стойки. Обратите на это внимание, очень распространённая ошибка у новичков. Второй удар может наноситься как в голову, так и в корпус.

**2.2. Двухударная комбинация: правой прямой, левой боковой в голову.**

Выполняется в основном с дальней или средней дистанции в атаке. Вес тела равномерно распределен на обе ноги или несколько смещен на правую:

1. Мощное отталкивание и скачок вперед с нанесением акцентированного прямого удара правой рукой в голову с одно-временным вращением туловища против часовой стрелки. В момент соударения правой руки вес тела переносится на левую ногу.

	<p>2. Мощное отгалкивание левой ногой с одновременным нанесением бокового удара левой рукой в голову. Вращение туловища вправо по часовой стрелке. После завершения удара обязательно выход с дистанции. Выполнить комбинации серии <b>2-5 серий по 20 раз.</b></p> <p><b>3. Удары руками и ногами.</b></p> <p>3.1. Двухударная комбинация: <b>левой рукой прямой в голову, правой ногой круговой удар в корпус (милк-кик).</b> Прямой удар передней рукой (джеб) и сразу круговой с дальней ноги. По ситуации, это может быть удар в голову, удар в рёбра с проносом, как вариант, лоу-кик. В принципе, вместо кругового удара можно нанести прямой, если противник открыл корпус.</p> <p>3.2. Двухударная комбинация: <b>правой рукой прямой удар в голову, левой ногой круговой удар в корпус (милк-кик).</b> Прямой удар дальней рукой, подшаг правой ногой (в зависимости от дистанции) и сразу круговой с передней ноги. По ситуации, это может быть удар в голову, удар в рёбра с проносом, как вариант, лоу-кик. В принципе, вместо</p>		
--	---	--	--

		<p>кругового удара можно нанести прямой, если противник открыл корпус.  Выполнить комбинации <b>2-5 серий по 10 раз.</b>  <u>Заключительная часть – 3–5 мин.</u>  <b>Упражнения на развитие взрывной силы удара.</b>  Выполнять упражнения по 30 се-кунд без отдыха. Темп средний. Выполнить <b>1 круг.</b>  Удары кувалдой по крышке.  Запрыгивание на крышку.  Отжимания на медболе (мяче).  Прыжки – колени до груди.  Повороты корпуса с медболом.  Броски медбола в пол.  7. Махи вверх-вниз с гантелями на прямых руках.  8. Прямые удары с гантелями.  9. Берпы + 5 подъемов колен.  10. Выброс грифа перед собой.</p>		
<p>Комплексная тренировка – третий вариант</p>		<p>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–3 мин.</b> Указания – следить за дыханием и осанкой.  2. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов боксера. Дозировка – <b>40–50</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jFsho pk3Sjo">https://www.youtube.com/watch?v=jFsho pk3Sjo</a>   «Физическое воспитание»  Коробейников Н.К., Михеев А.А.,  Николенко И.Г.</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:Valentin62Z@mail.ru">Valentin62Z@mail.ru</a>  Педагог: Подвысоцкий Валентин Зигмундович  т. +7 918 469 31 11</p>

	<p><b>повторений.</b> Указания – выполнять поочередно, темп средний и быстрый.</p> <p>3. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация боковых ударов боксера. Дозировка – <b>40–50 повторений.</b> Указания – выполнять поочередно, темп средний и быстрый.</p> <p>4. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация ударов боксера снизу (апперкот). Дозировка – <b>40–50 повторений.</b> Указания – выполнять поочередно, темп средний и быстрый.</p> <p>5. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов ногами. Дозировка – <b>16–20 повторений.</b> Указания – выполнять поочередно, темп средний.</p> <p>6. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация круговых ударов ногами в корпус. Дозировка – <b>16–20 повторений.</b> Указания – выполнять поочередно, темп средний.</p> <p>7. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация защиты отбивом правым предплечьем вверх и вправо и контратаки левой рукой, защиты отбивом левым предплечьем вверх и влево и контратака правой рукой. Дозировка – <b>16–20 повторений.</b></p>	<p>Комплексы утренней гигиенической гимнастики для юношей.</p>	
--	---	--	--

	<p>Указания – выполнять поочередно, темп средний.</p> <p>8. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – дугами вперед руки вверх, прогнуться. 2 – наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые. 3 – присесть до отказа, руки ладонями книзу, пальцы разжать. 4 – прыжком вверх в и.п. Дозировка – <b>8–12 повторений</b>. Указания – дышать ровно, темп средний.</p> <p>9. Исходное положение – лежа на спине, руки на поясе (можно за головой). 1 – сесть, наклонить туловище вперед, достать руками носки ног. 2 – и.п. Дозировка – <b>10–12 повторений</b>. Указания – наклон вперед – выдох.</p> <p>10. <b>Выполнение третьего комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 3-5 раз.</b></p> <p>11. Спокойная ходьба с глубоким и ровным дыханием. Встряхивая, расслабьте мышцы рук, ног и туловища. Дозировка – 1–2 мин. Указание – форсировать выдохи.</p> <p>Водные процедуры: обтирание тела влажной рукой (температура воды +25 ...+30 градусов С).</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fm-yhukYeRw">https://www.youtube.com/watch?v=fm-yhukYeRw</a></p>	
Игровая тренировка	<p>Упражнения для мышц туловища и живота: 1) подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине – 5х30р. (9-11 вз.), 3х25р. (7-8 вз.);</p>	<p><a href="https://vse-kursy.com/read/53...">https://vse-kursy.com/read/53...</a> Уроки волейбола для начинающих: бесплатные видеотренировки...Раздел: Нападение в волейболе</p>	<p>Педагог: Макачевская Лариса Юрьевна  lماكachevskaya@bk/ru  т. 8 900 23 00 116</p>

		<p>2) ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с отягощениями – 3х30сек.(7-8 вз), 5х45сек.(9-11 вз); 3)лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание) – 3х20р.(7-8вз.), 5х25р.(9-11вз.); 4) из и.п. – лежа на спине – поднимать ноги под углом 45-90градусов, держать 30-40сек по 5 подходов.</p>		
<p>Тема 32. «Комплекс №7»</p>		<p>Комплекс №7</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Замах-рывок-фиксация гири. Темп быстрый. Повторить 6-8 раз.</li> <li>2. Ноги врозь. Гирю к плечу. Медленно выжать одной рукой. Туловище назад не наклонять. Повторить 6-8 раз.</li> <li>Приседание с гирей. Гирю удерживать за ручку телом вверх. Повторить 5-8 раз.</li> <li>Сидя на полу. Ноги врозь. Взять гирю обеими руками и поднять над головой. Темп медленный. Повторить 10-12 раз.</li> <li>5. Стоя. Поднять гирю до груди двумя руками. Повторить 8-10 раз.</li> <li>6. Двумя руками поднять гирю над головой и опустить, сгибая ноги и туловище. Повторить 3-9 раз.</li> <li>Лежа на спине. Жимы гири от груди. Повторить 8-10 раз.</li> <li>Гиря на груди. Выпады правой - левой ногой поочередно.</li> </ol> <p>После выполнения комплекса выполнить упражнения для восстановления дыхания и</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yIiKgQMJFfs">https://www.youtube.com/watch?v=yIiKgQMJFfs</a></p>	<p>Педагог: Бычков Владимир Иванович. Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:1655200@mail.ru">1655200@mail.ru</a></p>

		расслабления. Темп медленный. Повторений 10-12 раз.		
Упражнения для пресса	20.05	Тренировка из 7 жиросжигающих упражнений	<a href="https://youtu.be/NgfkbU8Rhho">https://youtu.be/NgfkbU8Rhho</a>	Педагог: Резник Сергей Владимирович +7 988 345 28 91
Общеразвивающ ие упражнения – первый вариант		<p><b>7.10-7.30</b></p> <p>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–3 мин.</b> Указания – следить за дыханием и осанкой.</p> <p>2. Исходное положение – основная стойка. 1–2 – поднять руки вперед – вверх, потянуться, прогнуться – вдох. 3–4 руки опустить через стороны, расслабить, встряхнуть – выдох. Дозировка – <b>8–10 повторений.</b> Указания – при счете 3–4 форсируйте выдох.</p> <p>3. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуты в локтях. 1–2 – отведения (рывком) назад согнутых рук. 3–4 – отведения прямых рук. Дозировка – <b>12–16 повторений.</b> Указания – дышать глубоко, равномерно.</p> <p>4. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот влево. 2 – и.п. 3 – поворот вправо. 4 – и.п. Дозировка – <b>20–30 повторений.</b> Указания – при повороте смотреть назад.</p> <p>5. Исходное положение – основная стойка, руки в стороны. 1 – согнуть</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jFsho pk3Sjo">https://www.youtube.com/watch?v=jFsho pk3Sjo</a></p> <p>«Физическое воспитание» Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г.</p> <p>Комплексы утренней гигиенической гимнастики для юношей.</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:Valentin62Z@mail.ru">Valentin62Z@mail.ru</a></p> <p>Педагог: Подвысоцкий Валентин Зигмундович т. +7 918 469 31 11</p>

	<p>правую ногу, колено руками подтянуть к подбородку. 2 – ногу опустить, руки в стороны. 3 – согнуть левую ногу, колено руками потянуть к подбородку. 4 – ногу опустить, руки в стороны. Дозировка – <b>8–10 повторений</b>. Указания – подтягивая колено – выдох, вперед не наклоняться.</p> <p>6. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо – выдох. 2 – и.п. – вдох. 3 – наклон влево – выдох. 4 – и.п. – вдох. Дозировка – <b>16–20 повторений</b>. Указания – постепен-но увеличивать амплитуду накло-нов.</p> <p>7. Исходное положение – основная стойка. Приседания стоя на носках, руки вперед. Дозировка – <b>от 10–15 до 30–40 повторений</b>. Указания – на одно приседание – вдох, на другое – выдох. По окончании упражнения – походить, расслабить мышцы рук и ног.</p> <p>8. Исходное положение – упор лежа. Сгибания и выпрямления рук. Дозировка – <b>от 8–10 до 20–30 повторений</b>. Указания – сгибая руки – вдох.</p> <p>9. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Дозировка – <b>от 10–15 до 40–50 повторений</b>. Указания – дышать ровно.</p>		
--	--	--	--



		<p>10. <b>Выполнение первого комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 2 раза.</b></p> <p>11. <b>Выполнение второго комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 2 раз.</b></p> <p>12. Спокойная ходьба с глубоким и ровным дыханием. Встряхивая, расслабьте мышцы рук, ног и туловища. Дозировка – 1–2 мин. Указание – форсировать выдохи.</p> <p>13. Водные процедуры: обтирание тела влажной рукой (температура воды +25 ...+30 градусов С).</p>		
<p>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</p>		<p style="text-align: center;"><b>18.30-19.00</b></p> <p><u>Подготовительная часть – 8–10 мин.</u></p> <p>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – 1–2 мин.</p> <p>2. <b>Выполнение комплексного силового упражнения № 2</b>, каждое упражнение выполняется в течение <b>30 с</b>, в максимальном темпе с последующим <b>30-секундным</b> отдыхом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ наклоны вперед до касания руками носков ног из положения стоя, ноги врозь, руки в стороны;</li> <li>➤ наклоны вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине (ноги закреплены);</li> </ul>		<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:Valentin62Z@mail.ru">Valentin62Z@mail.ru</a>          Педагог: Подвысоцкий Валентин Зигмундович          т. +7 918 469 31 11</p>

	<p>➤ сгибание разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>➤ прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180 градусов.</p> <p><b>3. Упражнения на растяжку:</b></p> <p>3.1. Ноги на ширине плеч, колени прямые. Положите ладонь правой руки чуть выше левого колена и, держа плечи параллельно полу, а спину сохраняя прямой, тянитесь к левому колену. Повторюсь, спина должна быть прямой, иначе теряется эффект упражнения и появляется риск получить травму спины. Тянитесь медленно, зафиксируйте положение, когда почувствуете жжение в бицепсе бедра, расслабьте ногу, подождите несколько секунд и продолжайте движение. Время выполнения упражнения <b>1-2 минуты</b>. Потом повторите упражнение для другой ноги.</p> <p>3.2. Бабочка. Сядьте на пол, ноги согните, ступни соедините вместе подошва к подошве. Максимально притяните ступни к паху. Удерживаете ноги в данном положении за голени, спина прямая. Максимально наклонились вперед. Спина прямая! Ноги расслаблены. Начинаем движения коленями вверх-вниз. Посидите в таком положении <b>1-2 минуты</b>.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A">https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A</a></p>	
--	---	--	--

	<p>3.3. Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко. 10 наклонов к левой ноге, 10 к правой, 10 вперед. И так <b>1-2 цикла</b>. При наклоне руками хватайтесь за голень или штаны. Спина прямая! При наклоне к ноге, ступня соответствующей ноги упирается в пол не пяткой, а лодыжкой.</p> <p>3.4. Растяжка в поперечном шпагате, <b>1-2 минуты</b>. Сядьте в шпагат, насколько можете. Почувствовали жжение - остановились. Жжение прошло - опускаемся дальше.</p> <p>3.5. Растяжка в продольном шпагате. То же самое, но времени нужно меньше. Достаточно выбрать четыре-пять упражнений, однако, растяжку в продольном и поперечном шпагате оставьте обязательно.</p> <p><u>Основная часть – 20–22 мин.</u> <b>Защиты руками от ударов.</b> <b>Верхний блок.</b> <b>Нижний блок.</b> <b>Внутренний блок.</b> <b>Внешний блок.</b></p> <p>Выполнить блоки каждой рукой с ответным прямым ударом другой рукой <b>по 8-10 раз</b>. Выполнять упражнения в движении вперед.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc">https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc">https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=51EjIZYsEqE">https://www.youtube.com/watch?v=51EjIZYsEqE</a></p> <p><a href="https://closefight.ru/tehnika/bloki/rop1.JPG">https://closefight.ru/tehnika/bloki/rop1.JPG</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vVs2UG4Lmzk">https://www.youtube.com/watch?v=vVs2UG4Lmzk</a></p>	
--	--	--	--

		<p><b>1. Комбинации ударов руками.</b> Более простые комбинации ударов состоят из двух-трёх ударов и как раз они и являются самыми эффективными.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.левой прямой, правой прямой в голову.</li><li>2.левой прямой, правой боковой в голову.</li><li>3.левой прямой в голову, правой прямой по корпусу.</li><li>4.правой прямой в корпус, левой боковой в голову.</li><li>5.левой прямой, правой прямой, левой боковой в голову.</li></ol> <p>Выполнить каждую комбинацию <b>2-5 серий по 20 раз.</b> При наличии гантелей весом <b>1-2 кг</b> вторые и четвертые серии комбинаций выполнять с отягощениями <b>по 8-10 раз.</b></p> <p><b>2. Комбинации прямых ударов руками и ногами.</b></p> <p>4.1 Прямой удар передней рукой (джеб) для того, чтобы противник открыл корпус и сразу прямой удар передней ногой, одновременно с постановкой ноги левой, правой руками в голову, отход назад.</p> <p>4.2. Прямой удар передней рукой (джеб) для того, чтобы противник открыл корпус и сразу прямой удар задней ногой, одновременно с</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=gw0pfaj0IDM">https://www.youtube.com/watch?v=gw0pfaj0IDM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_-uWQZpCdM4">https://www.youtube.com/watch?v=_-uWQZpCdM4</a></p>	
--	--	---	---	--

		<p>постановкой ноги правой, левой руками в голову, отход назад. Выполнить каждой ногой <b>2-5 серий по 10 раз.</b></p> <p>Заключительная часть – <b>3–5 мин.</b> <b>Упражнения для развития быстроты (скорости) реакции.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучаемый бросает теннисный мяч в стену и ловит его той же ру-кой.</li> <li>2. Обучаемый бросает теннисный мяч в стену и ловит его другой ру-кой, которой поймал, снова кидает и ловит снова другой.</li> <li>3. Обучаемый бросает теннисный мяч в пол и ловит его другой рукой с имитацией прямого удара, затем которой поймал, снова кидает и ловит снова другой с имитацией бокового удара.</li> </ol> <p>Выполнять каждое упражнение <b>1,5-2 минуты.</b></p>		
Упражнение на мышцы спины	21.05	Комплекс упражнений развивающие и укрепляющие мышцы спины.	<a href="https://youtu.be/xi0twUzYEPs">https://youtu.be/xi0twUzYEPs</a>	Педагог: Резник Сергей Владимирович +7 988 345 28 91
Комплексная тренировка – третий вариант		<p><b>7.10-7.30</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–3 мин.</b> Указания – следить за дыханием и осанкой.</li> <li>2. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых</li> </ol>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jFsho pk3Sjo">https://www.youtube.com/watch?v=jFsho pk3Sjo</a></p> <p>«Физическое воспитание» Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г.</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:Valentin62Z@mail.ru">Valentin62Z@mail.ru</a> Педагог: Подвысоцкий Валентин Зигмундович т. +7 918 469 31 11</p>

	<p>ударов боксера. Дозировка – <b>40–50 повторений</b>. Указания – выполнять поочередно, темп средний и быстрый.</p> <p>3. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация боковых ударов боксера. Дозировка – <b>40–50 повторений</b>. Указания – выполнять поочередно, темп средний и быстрый.</p> <p>4. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация ударов боксера снизу (апперкот). Дозировка – <b>40–50 повторений</b>. Указания – выполнять поочередно, темп средний и быстрый.</p> <p>5. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов ногами. Дозировка – <b>16–20 повторений</b>. Указания – выполнять поочередно, темп средний.</p> <p>6. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация круговых ударов ногами в корпус. Дозировка – <b>16–20 повторений</b>. Указания – выполнять поочередно, темп средний.</p> <p>7. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация защиты отбивом правым предплечьем вверх и вправо и контратаки левой рукой, защиты отбивом левым предплечьем вверх и влево и контратака правой рукой. Дозировка – <b>16–20 повторений</b>.</p>	Комплексы утренней гигиенической гимнастики для юношей.	
--	---	---	--

		<p>Указания – выполнять поочередно, темп средний.</p> <p>8. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – дугами вперед руки вверх, прогнуться. 2 – наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые. 3 – присесть до отказа, руки ладонями книзу, пальцы разжать. 4 – прыжком вверх в и.п. Дозировка – <b>8–12 повторений</b>. Указания – дышать ровно, темп средний.</p> <p>9. Исходное положение – лежа на спине, руки на поясе (можно за головой). 1 – сесть, наклонить туловище вперед, достать руками носки ног. 2 – и.п. Дозировка – <b>10–12 повторений</b>. Указания – наклон вперед – выдох.</p> <p>10. <b>Выполнение третьего комп-лекса вольных упражнений на 16 счетов – 3-5 раз.</b></p> <p>11. Спокойная ходьба с глубоким и ровным дыханием. Встряхивая, расслабьте мышцы рук, ног и туловища. Дозировка – 1–2 мин. Указание – форсировать выдохи.</p> <p>Водные процедуры: обтирание тела влажной рукой (температура воды +25 ...+30 градусов С).</p>		
<p>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</p>		<p><b>18.30-19.00</b></p> <p><u>Подготовительная часть – 8–10 мин.</u></p>		<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:Valentin62Z@mail.ru">Valentin62Z@mail.ru</a></p>

	<p>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–2 мин.</b></p> <p>2. <b>Выполнение комплексного силового упражнения № 2</b>, каждое упражнение выполняется в течение <b>30 с</b>, в максимальном темпе с последующим <b>30-секундным</b> отды-хом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ наклоны вперед до касания руками носков ног из положения стоя, ноги врозь, руки в стороны;</li> <li>➤ наклоны вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине (ноги закреплены);</li> <li>➤ сгибание разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>➤ прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180 градусов.</li> </ul> <p>3. <b>Упражнения на растяжку:</b></p> <p>3.1. Ноги на ширине плеч, колени прямые. Положите ладонь правой руки чуть выше левого колена и, держа плечи параллельно полу, а спину сохраняя прямой, тянитесь к левому колену. Повторюсь, спина должна быть прямой, иначе теряется эффект упражнения и появляется риск получить травму спины. Тянитесь медленно, зафиксируйте положение, когда почувствуете жжение в бицепсе бедра, расслабьте ногу,</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A">https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A</a></p>	<p>Педагог: Подвысоцкий Валентин Зигмундович т. +7 918 469 31 11</p>
--	---	--	--



		<p>подождите несколько секунд и продолжайте движение. Время выполнения упражнения <b>1-2 минуты</b>. Потом повторите упражнение для другой ноги.</p> <p>3.2. Бабочка. Сядьте на пол, ноги согните, ступни соедините вместе подошва к подошве. Максимально притяните ступни к паху. Удерживаете ноги в данном положении за голени, спина прямая. Максимально наклонились вперед. Спина прямая! Ноги расслаблены. Начинаем движения коленями вверх-вниз. Посидите в таком положении <b>1-2 минуты</b>.</p> <p>3.3. Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко. 10 наклонов к левой ноге, 10 к правой, 10 вперед. И так <b>1-2 цикла</b>. При наклоне руками хватайтесь за голень или штаны. Спина прямая! При наклоне к ноге, ступня соответствующей ноги упирается в пол не пяткой, а лодыжкой.</p> <p>3.4. Растяжка в поперечном шпагате, <b>1-2 минуты</b>. Сядьте в шпагат, насколько можете. Почувствовали жжение - остановились. Жжение прошло - опускаемся дальше.</p> <p>3.5. Растяжка в продольном шпагате. То же самое, но времени нужно меньше.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-yk-dHIGm2I">https://www.youtube.com/watch?v=-yk-dHIGm2I</a></p>	
--	--	---	--	--

	<p>Достаточно выбрать четыре-пять упражнений, однако, растяжку в продольном и поперечном шпагате оставьте обязательно.</p> <p><b><u>Основная часть – 20–22 мин.</u></b></p> <p><b>Защиты от ударов.</b></p> <p><b><u>Прихваты ног с контратакой.</u></b></p> <p>При атаке соперника ногами в верхний уровень очень эффективен такой элемент, как прихват. Если речь о <u>круговом ударе ногой</u>, блокируем ногу предплечьем ближе к ладони, амортизируя удар и движением сверху вниз плотно захва-тываем атакующую ногу против-ника. Далее несколько вариантов продолжения:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Дёрнуть захваченную ногу на себя, пробить рукой по корпусу.</li><li>1.2. Подсечь вторую ногу соперника своей разноимённой ногой.</li></ol> <p>Изложенные элементы подробно разбираются на видео.</p> <p>Выполнить каждую комбина-цию, бой с тенью, <b>по 10-20 раз.</b></p> <p><b>Комбинации ударов руками.</b></p> <p>Простые комбинации ударов состоят из двух-трёх ударов и как раз они и являются самыми эффективными.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.левой прямой, правой прямой в голову.</li><li>2.левой прямой, правой боковой в голову.</li></ol>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vVs2UG4Lmzk">https://www.youtube.com/watch?v=vVs2UG4Lmzk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nG-BhC5zrp8">https://www.youtube.com/watch?v=nG-BhC5zrp8</a></p>	
--	--	---	--

		<p>3.левой прямой в голову, правой прямой по корпусу.</p> <p>4.правой прямой в корпус, левой боковой в голову.</p> <p>5.левой прямой, правой прямой, левой боковой в голову.</p> <p>Выполнить каждую комбинацию <b>2-5 серий по 20 раз.</b></p> <p>При наличии гантелей весом <b>1-2 кг</b> вторые и четвертые серии комбинаций выполнять с отягощениями <b>по 8-10 раз.</b></p> <p><u>Заключительная часть – 3–5 мин.</u></p> <p><b>Развитие координации в рукопашном бою: работа ног, разножка.</b></p> <p>Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Представленные на видео упражнения улучшают координацию. От нее зависит то, насколько эффективна будет атака или уход от нее. Именно поэтому нужно уметь твердо стоять на ногах.</p> <p>Выполнять <b>по 1 минуте</b> каждое упражнение с <b>отдыхом 30 секунд.</b></p>		
<p>Обучение групповым тактическим действиям в защите.</p> <p>Совершенствование навыков одиночного блокирования.</p>		<p>Упражнения для совершенствования одиночного блокирования.: 1) стоя лицом к стенке, ноги на ширине плеч, слегка согнуты, кисти максимально разведены, ладони смотрят на стену. Прыжки максимально вверх, стараясь коснуться ладонями стены как можно выше – 5х20р.(9-11вз.),</p>	<p><a href="https://vse-kursy.com/read/53...">https://vse-kursy.com/read/53...</a> Уроки волейбола для начинающих: бесплатные видеотренировки...Раздел: Принципы либеро. Как ставить блок.</p>	<p>Педагог: Макачевская Лариса Юрьевна  <a href="mailto:lmakachevskaya@bk.ru">lmakachevskaya@bk.ru</a>  т. 8 900 23 00 116</p>



<p>Общеразвивающие упражнения – первый вариант</p>		<p style="text-align: center;"><b>7.10-7.30</b></p> <p>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–3 мин.</b> Указания – следить за дыханием и осанкой.</p> <p>2. Исходное положение – основная стойка. 1–2 – поднять руки вперед – вверх, потянуться, прогнуться – вдох. 3–4 руки опустить через стороны, расслабить, встряхнуть – выдох. Дозировка – <b>8–10 повторений.</b> Указания – при счете 3–4 форсируйте выдох.</p> <p>3. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуты в локтях. 1–2 – отведения (рывком) назад согнутых рук. 3–4 – отведения прямых рук. Дозировка – <b>12–16 повторений.</b> Указания – дышать глубоко, равномерно.</p> <p>4. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот влево. 2 – и.п. 3 – поворот вправо. 4 – и.п. Дозировка – <b>20–30 повторений.</b> Указания – при повороте смотреть назад.</p> <p>5. Исходное положение – основная стойка, руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу, колено руками подтянуть к подбородку. 2 – ногу опустить, руки в стороны. 3 – согнуть левую ногу, колено руками потянуть к подбородку. 4 – ногу</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jFsho_pk3Sjo">https://www.youtube.com/watch?v=jFsho_pk3Sjo</a></p> <p>«Физическое воспитание» Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г.</p> <p>Комплексы утренней гигиенической гимнастики для юношей.</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:Valentin62Z@mail.ru">Valentin62Z@mail.ru</a> Педагог: Подвысоцкий Валентин Зигмундович т. +7 918 469 31 11</p>
--	--	---	---	---

		<p>опустить, руки в стороны. Дозировка – <b>8–10 повторений</b>. Указания – подтягивая колено – выдох, вперед не наклоняться.</p> <p>6. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо – выдох. 2 – и.п. – вдох. 3 – наклон влево – выдох. 4 – и.п. – вдох. Дозировка – <b>16–20 повторений</b>. Указания – постепен-но увеличивать амплитуду накло-нов.</p> <p>7. Исходное положение – основная стойка. Приседания стоя на носках, руки вперед. Дозировка – <b>от 10–15 до 30–40 повторений</b>. Указания – на одно приседание – вдох, на другое – выдох. По окончании упражнения – походить, расслабить мышцы рук и ног.</p> <p>8. Исходное положение – упор лежа. Сгибания и выпрямления рук. Дозировка – <b>от 8–10 до 20–30 повторений</b>. Указания – сгибая руки – вдох.</p> <p>9. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Дозировка – <b>от 10–15 до 40–50 повторений</b>. Указания – дышать ровно.</p> <p>10. <b>Выполнение первого комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 1-2 раза.</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s">https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9RoJ6ZeN-oM">https://www.youtube.com/watch?v=9RoJ6ZeN-oM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fm-yhukYeRw">https://www.youtube.com/watch?v=fm-yhukYeRw</a></p>	
--	--	---	--	--

		<p>11. <b>Выполнение второго комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 1-2 раз.</b></p> <p>12. <b>Выполнение третьего комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 1-2 раза.</b></p> <p>13. Спокойная ходьба с глубоким и ровным дыханием. Встряхивая, расслабьте мышцы рук, ног и туловища. Дозировка – 1–2 мин. Указание – форсировать выдохи.</p> <p>Водные процедуры: обтирание тела влажной рукой (температура воды +25 ...+30 градусов С).</p>		
<p>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</p>		<p>18.30-19.00</p> <p><u>Подготовительная часть – 8–10 мин.</u></p> <p>12. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–2 мин.</b></p> <p>13. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов боксера. Дозировка – <b>30–50 повторений.</b></p> <p>14. Исходное положение – лежа на спине, руки на поясе (можно за головой). 1 – сесть, наклонить туловище вперед, достать руками носки ног. 2 – и.п. Дозировка – <b>10–15 повторений.</b> Указания – наклон вперед – выдох.</p> <p>15. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация боковых</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ECC3-FpIHNs">https://www.youtube.com/watch?v=ECC3-FpIHNs</a></p>	

		<p>ударов боксера. Дозировка – <b>30–50 повторений</b>.</p> <p>16. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – дугами вперед руки вверх, прогнуться. 2 – наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые. 3 – присесть до отказа, руки ладонями книзу, пальцы разжать. 4 – прыжком вверх в и.п. Дозировка – <b>10–15 повторений</b>. Указания – дышать ровно, темп средний.</p> <p>17. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация ударов боксера снизу (апперкот). Дозировка – <b>30–50 повторений</b>.</p> <p>18. <b>Упражнения на растяжку:</b></p> <p>7.1. Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко. 10 наклонов к левой ноге, 10 к правой, 10 вперед. Спина прямая!</p> <p>7.2. Растяжка в поперечном шпагате, 1 минута. Сядьте в шпагат, насколько можете. Почувствовали жжение – остановились. Жжение прошло – опускаемся дальше.</p> <p>7.3. Растяжка в продольном шпагате. То же самое.</p> <p><u>Основная часть – 20–22 мин.</u> <b>Защиты руками от ударов.</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A">https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc">https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc">https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=51EjlZYsEqE">https://www.youtube.com/watch?v=51EjlZYsEqE</a></p> <p><a href="https://closefight.ru/tehnika/bloki/rop1.JPG">https://closefight.ru/tehnika/bloki/rop1.JPG</a></p>	
--	--	--	--	--



	<p><b>Верхний блок.</b>  <b>Нижний блок.</b>  <b>Внутренний блок.</b>  <b>Внешний блок.</b></p> <p>Выполнить блоки каждой рукой с ответным прямым ударом другой рукой <b>по 8-10 раз</b>. Выполнять упражнения в движении назад.</p> <p><b>1.5. Прихваты ног с контратакой.</b>  При атаке соперника ногами в верхний уровень очень эффективен такой элемент, как прихват. Если речь о <u>круговом ударе ногой</u>, блокируем ногу предплечьем ближе к ладони, амортизируя удар и движением сверху вниз плотно захватываем атаковую ногу противника. Далее несколько вариантов продолжения:</p> <p>1.5.1. Дёрнуть захваченную ногу на себя, пробить рукой по корпусу.  1.5.2. Подсечь вторую ногу соперника своей разноимённой ногой.</p> <p>Изложенные элементы подробно разбираются на видео.  Выполнить каждую комбинацию, бой с тенью, <b>по 15-20 раз</b>.</p> <p><b>2. Удары руками и ногами.</b>  2.1. Удар лоу-кик на крест — связка лоу-кик с ударами руками.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-ykdHIGm2I">https://www.youtube.com/watch?v=-ykdHIGm2I</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lsgO5XszPrE">https://www.youtube.com/watch?v=lsgO5XszPrE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4wn_SeC6y9g">https://www.youtube.com/watch?v=4wn_SeC6y9g</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=708262MCYW8">https://www.youtube.com/watch?v=708262MCYW8</a></p>	
--	--	---	--

		<p>Выполнить серии каждой ногой в сочетании с ударами руками <b>2-5 серий по 15-20 раз.</b></p> <p><u>Заключительная часть – 3-5 мин.</u>  <b>Упражнения на развитие скорости и выносливости для ударов ногами.</b></p> <p>Для выполнения этих упражнений нужен резиновый жгут или утяжелители на ноги весом 0,5-1кг.</p> <p>Выполнять махи ногами, прямые, круговые удары ногами в быстром темпе по <b>8-10 раз.</b></p>		
<p>Тема 34.  «Жим штанги лёжа.  Подтягивание на перекладине»</p>		<p><b>17.40-19.10</b></p> <p>Устанавливается или выбирается скамья с наклоном в 0 или 30 градусов. Устанавливается гриф на стойки или ограничители силовой рамы с необходимым весом.</p> <p>Атлет ложится на скамью так, чтобы гриф располагался прямо над глазами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ноги широко расставляются и упираются всей ступнёй (голень перпендикулярна полу) для большей устойчивости.</li> <li>• Спина прогнута на естественную величину для горизонтального жима или прижимается к скамье для наклонного и фиксируется.</li> </ul> <p>Гриф штанги берётся самостоятельно или с помощью помощника закрытым планарным хватом, ширина которого обеспечивает перпендикулярность</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=EsrH_vf">https://www.youtube.com/watch?v=EsrH_vf</a></p>	<p>Педагог: Бычков Владимир Иванович  Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:1655200@mail.ru">1655200@mail.ru</a></p>

		<p>предплечий полу в опущенном состоянии (широким хватом) или обеспечивающим нахождение запястий над плечевыми костями при сведённых локтях (узкий хват).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Для горизонтального жима гриф опускается чуть ниже сосков, для наклонного — между ними и ключицей (положения обеспечивающие перпендикулярность предплечий полу сбоку).</li></ul> <p>Выполняется жим и опускается штанга по вертикальной или слегка наклонной</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• траектории в сторону головы.</li></ul> <p><b>Техника: Подтягивания на перекладине</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Подпрыгните и ухватитесь за перекладину широким хватом. Расстояние между ладонями на 20-25 см шире плеч.</li><li>2. Повисните на перекладине. Чтобы полностью растянуть широчайшие, представьте, что ваши ладони — не более чем крюки, на которых висит все тело: руки полностью выпрямлены и расслаблены, напряжены лишь предплечья, обеспечивающие прочный хват. Это нижняя точка упражнения.</li><li>3. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите широчайшие и подтянитесь вверх. Во время подтягивания локти должны всегда оставаться на одном и том же месте, не тяните их к бокам туловища.</li></ol>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=h-ПКс3pUjnsCQRQ">https://www.youtube.com/watch?v=h-ПКс3pUjnsCQRQ</a></p>	
--	--	---	--	--

		<p>4. Подтягивайте себя вверх до тех пор, пока подбородок не окажется на одном уровне с перекладиной или чуть выше ее. Это верхняя точка. Выдохните и плавно опуститесь вниз в исходное положение.</p>		
--	--	--	--	--