

Маршрутный лист занятий по предмету  
**Казачье многоборье**  
 в рамках дополнительного образования.  
 с 11.05.2020 года по 15.05.2020 года.

Педагог – Резник Сергей Владимирович

7-11 е взвода.

Тема занятия	Дата проведения	Краткая информация занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Силовые упражнения	11.05	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
Общеразвивающие упражнения – первый вариант		<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</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ">https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ</a></p> <p>«Физическое воспитание» Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. 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><b>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 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 – постепенно увеличивать амплитуду наклонов.</p> <p>7. Исходное положение –</p>		
--	--	--	--	--

		<p>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 – 3-5 раз.</b></p> <p>Исходное положение – строевая стойка.</p> <p>«Раз–два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.</p> <p>«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу,</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s">https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s</a></p>	
--	--	---	--	--

	<p>кулаки к плечам, смотреть прямо.</p> <p>«Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.</p> <p>«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.</p> <p>«Шесть» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.</p> <p>«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони бедрах, локти в стороны.</p> <p>«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.</p> <p>«Девять» – разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.</p> <p>«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.</p> <p>«Одиннадцать» – разгибая правую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.</p> <p>«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.</p>		
--	--	--	--

		<p>«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.</p> <p>«Четырнадцать» – выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.</p> <p>«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.</p> <p>«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.</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 3. «Специальные подготовительные упражнения».</p>		<p><b>18.30.-19.00</b></p> <p>Подготовительная часть – 8–10 мин.</p> <p>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – 1–2 мин.</p> <p>2. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов боксера. Дозировка – 30–50 повторений.</p> <p>3. Исходное положение – лежа на спине, руки на поясе (можно за головой). 1 – сесть, наклонить туловище</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ECC3-FpIHNs">https://www.youtube.com/watch?v=ECC3-FpIHNs</a></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>вперед, достать руками носки ног. 2 – и.п. Дозировка – 10–15 повторений. Указания – наклон вперед – выдох.</p> <p>4. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация боковых ударов боксера. Дозировка – 30–50 повторений.</p> <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 – 10–15 повторений. Указания – дышать ровно, темп средний.</p> <p>6. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация ударов боксера снизу (апперкот). Дозировка – 30–50 повторений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основная часть – 20–22 мин. Упражнения для растяжения мышц, развития гибкости и увеличения подвижности в суставах</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU">https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU</a></p>	
<p>Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Совершенствование прямого нападающего удара.</p>		<p>Групповые действия – это взаимодействие двух или нескольких игроков, решающих часть командной задачи.</p> <p>Упражнения для мышц задней поверхности бедра:</p> <p>1) лежа на груди, поднимать прямые ноги – 3х20сек (7-8вз), 5х40 сек(9-11вз);</p> <p>2) то же, но с отягощениями; 3) лежа на груди, поднимать руки вверх,</p>	<p><a href="https://vse-kursy.com/read/53...">https://vse-kursy.com/read/53...</a></p> <p>Уроки волейбола для начинающих: бесплатные видеотренировки...</p> <p>Раздел: Нападение в волейболе.</p>	<p>Педагог: Макачевская Лариса Юрьевна  <a href="mailto:lmakachevskaya@bk.ru">lmakachevskaya@bk.ru</a>  т. 8 900 23 00 116</p>

		прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги – 3x10р.(7-8 вз), 5x15р.(9-11 вз); 4) ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое. 2x45 сек.(7-8 вз), 3x1мин (9-11 вз); 5) то же, но с отягощениями.		
Упражнение на мышцы спины	12.05	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
«Удары и защиты от ударов».		<p><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 – <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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A">https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A</a></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>

### 3. Упражнения на растяжку:

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 **1-2 минуты**. Потом повторите упражнение для другой ноги.

1. 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 вперёд. Спина прямая! Ноги расслаблены. Начинаем движения коленями вверх-вниз. Посидите в таком положении **1-2 минуты**.

2. 3.3. Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко.



		<p>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. 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>4. 3.5. Растяжка в продольном шпа-гате. То же самое, но времени нужно меньше.</p> <p>Достаточно выбрать четыре-пять упражнений, однако, растяжку в продольном и поперечном шпагате оставьте обязательно.</p> <p><u>Основная часть – 20–22 мин.</u></p> <p><b>1. Защиты от ударов.</b></p> <p><b>1.1. 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</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fQAKKNQRGqg">https://www.youtube.com/watch?v=fQAKKNQRGqg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fQAKKNQRGqg">https://www.youtube.com/watch?v=fQAKKNQRGqg</a></p>	
--	--	--	---	--

	<p>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.</p> <p>Выполнить нырки влево и вправо в сочетании с боковым ударом рукой <b>по 8-10 раз.</b></p> <p><b>1.2. 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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=N7BYNjvr8no">https://www.youtube.com/watch?v=N7BYNjvr8no</a></p>	
--	---	--	--

Чтобы выполнить **отклон** 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.

Выполнить уклоны влево и вправо в сочетании с ответным прямым ударом правой (левой) рукой в туловище **по 8-10 раз.**

Выполнить отклон назад в сочетании с ответным прямым ударом правой (левой) ногой в туловище **8-10 раз.**

## **2. Удары руками.**

**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

<https://www.youtube.com/watch?v=igdd8QmHYsA>

<https://www.youtube.com/watch?v=xmVWoRzwcME>

		<p>новичков. Второй удар может наноситься как в голову, так и в корпус.</p> <p>2.2. Двухударная комбинация: <b>правой прямой, левой боковой в голову.</b></p> <p>Выполняется в основном с дальней или средней дистанции в атаке. Вес тела равномерно распределен на обе ноги или несколько смещен на правую:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Мощное отталкивание левой ногой с одновременным нанесением бокового удара левой рукой в голову. Вращение туловища вправо по часовой стрелке. После завершения удара обязательно выход с дистанции.</li></ol> <p>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></p> <p>Прямой удар передней рукой (джеб)</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b2HNNASaASE">https://www.youtube.com/watch?v=b2HNNASaASE</a></p>	
--	--	--	--	--

	<p>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></p> <p>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 кругового удара можно нанести прямой, если противник открыл корпус.</p> <p>Выполнить комбинации <b>2-5 серий по 10 раз.</b></p> <p><u>Заключительная часть – 3–5 мин.</u></p> <p><b>Упражнения на развитие силы удара.</b></p> <p>Выполнять упражнения по 30 се-кунд без отдыха. Темп средний. Выполнить <b>1 круг.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Удары кувалдой по крышке.</li><li>2. Запрыгивание на крышку.</li><li>3. Отжимания на медболе (мяче).</li><li>4. Прыжки – колени до груди.</li><li>5. Повороты корпуса с медболом.</li></ol>		
--	--	--	--

		<p>6. Броски медбола в пол.</p> <p>7. Махи вверх-вниз с гантелями на прямых руках.</p> <p>8. Прямые удары с гантелями.</p> <p>9. Берпы + 5 подъемов колен.</p> <p>10. Выброс грифа перед собой.</p>		
<p>Тема 11. «Специальная физическая подготовка»</p>		<p><b>17.40-19.10</b></p> <p>Комплекс №6</p> <p>Ноги врозь. Гирю к плечу. Медленно выжать одной рукой. Туловище назад не наклонять. Повторить 6-8 раз.</p> <p>Ноги врозь по шире. Гиря за спиной. Наклоны вправо-влево. Повторить 8-10 раз.</p> <p>Приседание с гирей. Гирю удерживать за ручку телом вверх. Повторить 5-8 раз.</p> <p>Рывок гири с полу приседом. Повторить 10-12 раз.</p> <p>Гиря за головой - между лопатками. Выпады левой-правой ногой, прогибаясь назад. Повторить 8-10 раз.</p> <p>Две гири поднять с пола на плечо. Опустить, разгибая руки. Повторить 8-10 раз.</p> <p>Взять гири к плечам. Поочередно выжимать правой - левой. Спину держать прямо. Темп медленный. Повторить 6-8 раз каждой рукой.</p> <p>После выполнения комплекса выполнить упражнения для восстановления дыхания и расслабления. Темп медленный. Повторений 10-12 раз.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=r4qyoPU0pOQ">https://www.youtube.com/watch?v=r4qyoPU0pOQ</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>

		8-е-9-е взвода выполняют выше приведённый комплекс, 10-е-11-е взвода нагрузку увеличивают вдвое.		
Упражнения для пресса	13.05	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
Комплексная тренировка – третий вариант		<p><b>07.10.-07.30</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 – боевая стойка боксера. Имитация прямых 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</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ">https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ</a></p> <p>Физическое воспитание» Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. 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>

**повторений.** Указания – выполнять поочередно, темп средний.

6. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация круговых ударов ногами в корпус. Дозировка – **16–20 повторений.** Указания – выполнять поочередно, темп средний.

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 – **16–20 повторений.** Указания – выполнять поочередно, темп средний.

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 – **8–12 повторений.** Указания – дышать ровно, темп средний.

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 – **10–12 повторений.**

<https://www.youtube.com/watch?v=fm-yhukYeRw>



	<p>Указания – наклон вперед – выдох.</p> <p><b>10. Выполнение третьего комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 3-5 раз.</b></p> <p>Исходное положение – строевая стойка.</p> <p>«Раз–два» – поднимаясь на носки, движением вперед медленно поднять прямые руки вверх в стороны ладонями внутрь, потянуться.</p> <p>«Три» – опуская руки вперед, упор присев, колени и носки вместе.</p> <p>«Четыре» – выпрямляя (выбрасывая) ноги назад, упор лежа.</p> <p>«Пять» – сгибая руки, высоко поднять левую ногу, голову повернуть налево.</p> <p>«Шесть» – выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.</p> <p>«Семь» – сгибая руки, высоко поднять правую ногу, голову повернуть направо.</p> <p>«Восемь» – выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.</p> <p>«Девять» – толчком ног упор присев.</p> <p>«Десять» – выпрямляясь, подпрыгнуть как можно выше вверх и встать в положение ноги врозь, руки за голову, пальцы сжать в кулаки, локти отвести до отказа назад.</p> <p>«Одиннадцать» – наклонить туловище влево, ноги прямые.</p> <p>«Двенадцать» – наклонить туловище</p>		
--	---	--	--

		<p>вправо, ноги прямые.</p> <p>«Тринадцать» – выпрямиться и отклонить туловище до отказа назад, руки разогнуть в стороны, ноги прямые.</p> <p>«Четырнадцать» – наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые.</p> <p>«Пятнадцать» – выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым переходом на обе ступни, принять положение полуприседа, руки вперед в стороны ладонями внутрь, колени врозь.</p> <p>«Шестнадцать» – вставая, опустить руки и принять строевую стойку.</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>		
«Удары и защиты от ударов».		<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> отды-хом:</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>

➤ наклоны вперед до касания руками носков ног из положения стоя, ноги врозь, руки в стороны;

➤ наклоны вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине (ноги закреплены);

➤ сгибание разгибание рук в упоре лежа;

➤ прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180 градусов.

### **3. Упражнения на растяжку:**

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 **1-2 минуты**. Потом повторите упражнение для другой ноги.

3.2. Бабочка. Сядьте на пол, ноги согните, ступни соедините вместе подошва к подошве. Максимально притяните ступни к паху. Удерживаете

		<p>ноги в данном положении за голени, спина прямая. Максимально наклонились вперёд. 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 вперёд. 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></p> <p><b>1. Защиты от ударов.</b></p> <p><b>.Верхний блок.</b> Выполнить каждой рукой <b>по 10 раз.</b></p> <p><b>.Нижний блок.</b> Выполнить каждой рукой <b>по 10 раз.</b></p>		
--	--	---	--	--

## **2. Комбинации ударов руками.**

Более простые комбинации ударов состоят из двух-трёх ударов и как раз они и являются самыми эффективными.

1.левой прямой, правой прямой в голову.

2.левой прямой, правой боковой в голову.

3.левой прямой в голову, правой прямой по корпусу.

4.правой прямой в корпус, левой боковой в голову.

5.левой прямой, правой прямой, левой боковой в голову.

Выполнить каждую комбинацию **2-5 серий по 20 раз.**

При наличии гантелей весом **1-2 кг** вторые и четвертые серии комбинаций выполнять с отягощениями **по 8-10 раз.**

## **3. Комбинации прямых ударов руками и ногами.**

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.

4.2. Прямой удар передней рукой (джеб) для того, чтобы противник открыл корпус и сразу прямой удар задней ногой, одновременно с постановкой ноги правой, левой руками

		<p>в голову, отход назад.          Выполнить каждой ногой <b>2-5 серий по 10 раз.</b>          Заключительная часть – <b>3–5 мин.</b>  <b>Упражнения для развития быстроты (скорости) реакции.</b>          11. Обучаемый бросает теннисный мяч в стену и ловит его той же ру-кой.          12. Обучаемый бросает теннисный мяч в стену и ловит его другой ру-кой, которой поймал, снова кидает и ловит снова другой.          13. 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.          Выполнять каждое упражнение <b>1,5-2 минуты.</b></p>		
Отжимание от пола	14.05	<p>Упражнение для тренировки грудных мышц. Техника выполнения отжимания. Ошибки при выполнении отжимания.</p>	<a href="https://youtu.be/E3_FkI4FRFc">https://youtu.be/E3_FkI4FRFc</a>	Педагог: Резник Сергей Владимирович +7 988 345 28 91
«Удары и защиты от ударов»		<p><b>18.30.-19.00</b>  <u>Подготовительная часть – 8–10 мин.</u>          1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–2 мин.</b>          2. <b>Выполнение комплексного силового упражнения № 2</b>, каждое упражнение выполняется в течение <b>30 с</b>, в максимальном темпе с последующим</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>

**30-секундным** отды-хом:

- наклоны вперед до касания руками носков ног из положения стоя, ноги врозь, руки в стороны;
- наклоны вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине (ноги закреплены);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180 градусов.

**3. Упражнения на растяжку:**

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 **1-2 минуты**. Потом повторите упражнение для другой ноги.

3.2. Бабочка. Сядьте на пол, ноги согните, ступни соедините вместе подошва к подошве. Максимально

<https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A>

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 **1-2 минуты**.

3.3. Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко. 10 наклонов к левой ноге, 10 к правой, 10 вперед. И так **1-2 цикла**. При наклоне руками хватайтесь за голень или штаны. Спина прямая! При наклоне к ноге, ступня соответствующей ноги упирается в пол не пяткой, а лодыжкой.

3.4. Растяжка в поперечном шпагате, **1-2 минуты**. Сядьте в шпагат, насколько можете. Почувствовали жжение - остановились. Жжение прошло - опускаемся дальше.

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.

Основная часть – 20–22 мин.

**Защиты от ударов.**

**Прихваты ног с контратакой.**

При атаке соперника ногами в верхний уровень очень эффективен такой элемент, как прихват. Если речь

<https://www.youtube.com/watch?v=-yk-dHIGm2I>

<https://www.youtube.com/watch?v=vVs2UG4>



	<p>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>1.1. Дёрнуть захваченную ногу на себя, пробить рукой по корпусу.</p> <p>1.2. Подсечь вторую ногу соперника своей разноимённой ногой.</p> <p>Изложенные элементы подробно разбираются на видео.</p> <p>Выполнить каждую комбинацию, 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> <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></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 руко-</b></p>	<p>Lmzk</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nG-BhC5zrp8">https://www.youtube.com/watch?v=nG-BhC5zrp8</a></p>	
--	--	--	--

		<p><b>пашном 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>Общеразвивающие упражнения – первый вариант</p>		<p><b>07.10.-07.30</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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ">https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ</a></p> <p>«Физическое воспитание» Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. 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>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 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 – постепенно увеличивать амплитуду наклонов.</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.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s">https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s</a></p>	
--	--	--	--

	<p>Сгибания и выпрямления рук. Дозировка – от <b>8–10</b> до <b>20–30</b> <b>повторений</b>. Указания – сгибая руки – вдох.</p> <p>9. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Дозировка – от <b>10–15</b> до <b>40–50</b> <b>повторений</b>. Указания – дышать ровно.</p> <p><b>10.Выполнение первого комплекса</b> <b>вольных упражнений на 16 счетов –</b> <b>3-5 раз.</b></p> <p>Исходное положение – строевая стойка.</p> <p>«Раз–два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутри, смотреть вверх, потянуться.</p> <p>«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.</p> <p>«Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.</p> <p>«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.</p> <p>«Шесть» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.</p> <p>«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони бедрах, локти в</p>		
--	---	--	--

	<p>стороны.</p> <p>«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.</p> <p>«Девять» – разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.</p> <p>«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.</p> <p>«Одиннадцать» – разгибая правую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.</p> <p>«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.</p> <p>«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.</p> <p>«Четырнадцать» – выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.</p> <p>«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.</p> <p>«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.</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>Теоретические занятия. Влияние физических упражнений на организм человека.</p>		<p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: 1) круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах. Для всех 40 – 60 сек. 2) то же, но с отягощениями; 3) сгибание – разгибание рук в упоре, туловище прямое. 3x30р. (7-8 вз.), 5x40р. (9-11 вз.); 4) отталкивание руками от стены, пола. Для всех по 2 мин.; 5) ходьба на руках, ноги тянутся «волоком», либо кто-то держит. Для всех по 2 мин.</p>	<p><a href="https://m.sport.business-gazeta.ru/news/2017/07/11/kak-voлейболистам-trenirovatsya-v-samoizoljatsii/">https://m.sport.business-gazeta.ru/news/2017/07/11/kak-voлейболистам-trenirovatsya-v-samoizoljatsii/</a> Как волейболистам тренироваться в самоизоляции? Сколько.</p>	<p>Педагог: Макачевская Лариса Юрьевна <a href="mailto:lmakachevskaya@bk.ru">lmakachevskaya@bk.ru</a> т. 8 900 23 00 116</p>
<p>Тренировка для ног с собственным весом</p>	15.05	<p>9 минутная домашняя тренировка, прорабатывает мышцы: икроножные, задней поверхности бедра, четырехглавую.</p>	<p><a href="https://youtu.be/bPRe1_jxaBQ">https://youtu.be/bPRe1_jxaBQ</a></p>	<p>Педагог: Резник Сергей Владимирович +7 988 345 28 91</p>
<p>Общеразвивающие упражнения – второй вариант</p>		<p><b>07.10.-07.30</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 – дугами вперед руки вверх, правую прямую махом поднять назад. 2 – и.п. 3 – дугами вперед руки вверх,</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ">https://www.youtube.com/watch?v=KwMhX1cDiyQ</a></p> <p>«Физическое воспитание» Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. 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>левую прямую махом поднять назад. 4 – и.п. Дозировка – <b>16–20 повторений</b>. Указания – делать широко, размашисто.</p> <p>3. 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>10–12 повторений</b>. Указания – дышать ровно, темп средний.</p> <p>4. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов боксера. Дозировка – <b>40–50 повторений</b>. Указания – выполнять поочередно, темп средний и быстрый.</p> <p>5. Исходное положение – упор сидя. 1–2 – подняться на прямые руки, прогнуться. 3–4 и.п. Дозировка – <b>10–12 повторений</b>. Указания – прогибаясь – выдох.</p> <p>6. Исходное положение – упор лежа. Сгибания и выпрямления рук. Дозировка – <b>от 8–10 до 20–30 повторений</b>. Указания – сгибая руки – вдох.</p> <p>7. Исходное положение – упор сидя. 1 – упор лежа. 2 – упор сидя. Дозировка – <b>10–12</b>. Указания – упор лежа – вдох,</p>		
--	--	--	--

		<p>темп средний.</p> <p>8. 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>9. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. 1 – ноги прыжком на ширину плеч, руки через стороны вверх, ладони с хлопком соединить над головой. 2 – и.п. Дозировка – <b>10–12 повторений</b>. Указания – хлопок ладонями на головой – выдох, темп средний.</p> <p><b>10.Выполнение второго комп-лекса вольных упражнений на 16 счетов – 3-5 раз.</b></p> <p>Исходное положение – строевая стойка.</p> <p>«Раз–два» – с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулак, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.</p> <p>«Три» – Опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.</p> <p>«Четыре» – сделать широкий выпад</p>		
--	--	---	--	--



		<p>влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжаты, ладони книзу.</p> <p>«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.</p> <p>«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжаты, ладони книзу.</p> <p>«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.</p> <p>«Восемь» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.</p> <p>«Девять» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.</p> <p>«Десять» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.</p> <p>«Одиннадцать» – не останавливаясь повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>«Двенадцать» – не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.</p> <p>«Тринадцать» – не останавливаясь повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.</p> <p>«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки ладонями книзу, пальцы разжать.</p> <p>«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны ладонями внутрь.</p> <p>«Шестнадцать» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.</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>		
«Удары и защиты от ударов»		<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).</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ECC3-">https://www.youtube.com/watch?v=ECC3-</a></p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на</p>

	<p>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> <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></p> <p>7. Упражнения на растяжку:</p>	<p><a href="#">FpIHns</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A">https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A</a></p>	<p>электронную почту <a href="mailto:Valentin62Z@mail.ru">Valentin62Z@mail.ru</a> Педагог: Подвысоцкий Валентин Зигмундович т. +7 918 469 31 11</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><b><u>Основная часть – 20–22 мин.</u></b></p> <p><b>Защиты руками от ударов.</b></p> <p><b>Верхний блок.</b></p> <p><b>Нижний блок.</b></p> <p><b>Внутренний блок.</b></p> <p><b>Внешний блок.</b></p> <p>Выполнить блоки каждой рукой с ответным прямым ударом другой рукой <b>по 8-10 раз</b>. Выполнять упражнения на месте.</p> <p><b>1.5. Прихваты ног с контратакой.</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 атаковую</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=51EjlZYsqE">https://www.youtube.com/watch?v=51EjlZYsqE</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=-ykdHlGm2I">https://www.youtube.com/watch?v=-ykdHlGm2I</a></p>	
--	---	--	--

		<p>ногу против-ника. Далее несколько вариантов продолжения:</p> <p>7.4. Дёрнуть захваченную ногу на себя, пробить рукой по корпусу.</p> <p>7.5. Подсечь вторую ногу соперника своей разноимённой ногой.</p> <p>Изложенные элементы подробно разбираются на видео.</p> <p>Выполнить каждую комбинацию, бой с тенью, <b>по 10-20 раз.</b></p> <p><b>2. Удары руками и ногами.</b></p> <p>2.1. Удар лоу-кик на крест — связка лоу-кик с ударами руками.</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></p> <p><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, пря-мые, круговые удары ногами в быстром темпе по <b>8-10 раз.</b></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>	
«Техника рывка гири»		<p><b>17.40-19.10</b></p> <p>Комплекс №7 См. тему 12.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dsL-XmWTF3Y">https://www.youtube.com/watch?v=dsL-XmWTF3Y</a></p>	<p>Педагог: Бычков Владимир Иванович.</p> <p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:1655200@mail.ru">1655200@mail.ru</a></p>

