

Маршрутный лист занятий кружка
«Казачий рукопашный бой»
в рамках дополнительного образования.
с 04.05.2020 года по 08.05.2020 года.

Педагог – Подвысоцкий Валентин Зигмундович

7-е - 11-е взвода.

Тема занятия	Дата проведения	Краткая информация занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Взвода 7-1,7-2, 8-1, 8-2				
<p>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</p>	<p>04.05.2020 г.</p>	<p><u>Подготовительная часть – 4-5 мин.</u> 1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – 1-2 мин. 2. Выполнение комплексного силового упражнения № 2, каждое упражнение выполняется в течение 30 с, в максимальном темпе с последующим 30-секундным отдыхом: ☞ 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. Повторюь, спина должна быть прямой, иначе теряется</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</p>

		<p>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 1,5-2 минуты. 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 1-3 минуты.</p> <p>3.3. Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко. 10 наклонов к левой ноге, 10 к правой, 10 вперед. И так 3-5 циклов. При наклоне руками хватайтесь за голень или штаны. Спина прямая! При наклоне к ноге, ступня соответствующей ноги опирается в пол не пяткой, а лодыжкой.</p> <p>3.4. Растяжка в поперечном шпагате, 3 минуты. 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>Достаточно выбрать четыре-пять упражнений, однако, растяжку в</p>		
--	--	---	--	--

		<p>продольном и поперечном шпагате оставьте обязательно.</p> <p><u>Основная часть – 30–32 мин.</u></p> <p>Комбинации ударов руками и ногами: вызов – защита – двойка + круговой удар ногой.</p> <p>Простые комбинации ударов и ногами состоят из трёх ударов: двойка руками – прямой, прямой в голову, круговой удар ногой по бедру – лоу-кик, или по корпусу – мидл-кик, или в голову – хай-кик.</p> <p>Комбинация эффективна в первую очередь за счёт максимальной скорости. Акцент на последний удар. Резко заходим с двойкой прямых. В момент акцентирования второго удара, колено правой ноги (в случае левосторонней стойки) уже вылетает. Удар может быть нанесён как в голову, так и в корпус, в ногу противника и тд. Важный момент, хай-кик (или мидл-кик, лоу-кик и тд) бьём из-под руки, то есть правую руку после прямого удара не отдёргиваем. Тем самым перекрываем противнику обзор.</p> <p>1. Вызов, т.е. атака левой рукой - джеб, отход назад от контратаки соперника и контратака руками левой прямой, правой прямой в голову, правой ногой по внешней стороне бедра.</p> <p>2. Вызов, т.е. атака левой рукой - джеб, отход назад от контратаки соперника и контратака руками левой прямой, правой прямой в голову, правой ногой по корпусу.</p> <p>3. Вызов, т.е. атака левой рукой - джеб, отход назад от контратаки</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=PGvs86qMom0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4wn_SeC6y9g</p>	
--	--	---	---	--

		<p>соперника и контратака руками левой прямой, правой прямой в голову, правой ногой в голову. Выполнить каждую комбинацию 3-5 серий по 10-20 раз. <u>Заключительная часть – 4-5 мин.</u> Упражнения на развитие скорости и выносливости для ударов ногами. Для выполнения этих упражнений нужен резиновый жгут или утяжелители на ноги весом 0,5-1кг. Выполнять махи ногами, прямые, круговые удары ногами в быстром темпе по 8-10 раз.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=708262MCYW8</p>	
Взвода 7-1,7-2				
<p>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</p>	<p>05.05.2020 г.</p>	<p><u>Подготовительная часть – 4-5 мин.</u> 1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – 1-2 мин. 2. Выполнение комплексного силового упражнения № 2, каждое упражнение выполняется в течение 30 с, в максимальном темпе с последующим 30-секундным отдыхом: ☞ 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:</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</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 1,5-2 минуты. 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 вперёд. Спина прямая! Ноги расслаблены. Начинаем движения коленями вверх-вниз. Посидите в таком положении 1-3 минуты.</p> <p>3.3. Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко. 10 наклонов к левой ноге, 10 к правой, 10 вперёд. И так 3-5 циклов. 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, 3 минуты. Сядьте в шпагат, насколько можете. Почувствовали</p>		
--	--	--	--	--

	<p>жжение - остановились. Жжение прошло - опускаемся дальше.</p> <p>3.5. Растяжка в продольном шпагате. 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>Основная часть – 30–32 мин.</p> <p>1. Нырки.</p> <p>Эту защиту применяют от ударов сбоку, против прямых ударов она менее удобна, а против ударов снизу – не применима. 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.</p> <p>Выполнить нырки влево и вправо по 10 раз.</p> <p>Выполнить нырки влево и вправо в сочетании с боковым ударом рукой по 10 раз.</p> <p>2. Удары руками и ногами: удар лоу-кик на крест — связка лоу-кик с ударами руками.</p> <p>Выполнить серии каждой ногой в сочетании с ударами руками 3-5 серий по 20 раз.</p> <p>Заключительная часть – 4–5 мин.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=fQAKKNQRGgg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lsgO5XszPrE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4wn_SeC6y9g</p>	
--	---	--	--

		<p>Упражнения на растяжку после тренировки. Растяжка после тренировки — смотрите эффективные упражнения в домашних условиях для всех групп мышц.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=Lx-hBfeSUw0	
Взвода 9-1, 9-2				
<p>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</p>	06.05.2020 г.	<p><u>Подготовительная часть – 5–10 мин.</u> 1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – 1–2 мин. 2. Выполнение комплексного силового упражнения № 2, каждое упражнение выполняется в течение 30 с, в максимальном темпе с последующим 30-секундным отдыхом: <ul style="list-style-type: none"> ☞ 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</p>	https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</p>

		<p>жжение в бицепсе бедра, расслабьте ногу, подождите несколько секунд и продолжайте движение. Время выполнения упражнения 1,5-2 минуты. 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 1-3 минуты.</p> <p>3.3. Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко. 10 наклонов к левой ноге, 10 к правой, 10 вперед. И так 3-5 циклов. При наклоне руками хватайтесь за голень или штаны. Спина прямая! При наклоне к ноге, ступня соответствующей ноги опирается в пол не пяткой, а лодыжкой.</p> <p>3.4. Растяжка в поперечном шпагате, 3 минуты. 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>Достаточно выбрать четыре-пять упражнений, однако, растяжку в продольном и поперечном шпагате оставьте обязательно.</p> <p><u>Основная часть – 60–70 мин.</u></p> <p>1. Уклоны.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>В бою применяются три разновидности уклонов: вправо, влево и назад (отклон). Важны два момента. Первый момент - уклон идёт не "от удара", но "на удар", голова убирается не от бьющей руки назад, а под неё в сторону. Второй - не отклоняйтесь по большой амплитуде. Кулак соперника прошёл мимо - этого достаточно.</p> <p>Уклон вправо наиболее употребителен, так как с помощью него можно защищаться от всех ударов в голову (кроме нескольких ударов слева и снизу). Для того чтобы выполнить уклон вправо, спортсмен переносит вес тела на правую ногу, несколько поворачивает туловище и наклоняется вправо, уводя голову в сторону от направления удара. Несмотря на то, что защита надёжна, 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 отклон назад спортсмен переносит вес тела на</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=fQAKKNQRGgg</p>	
--	--	--	--	--

	<p>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 10 раз. Выполнить отклон назад в сочетании с ответным прямым ударом правой (левой) ногой в туловище 10 раз.</p> <p>2. Нырки. Эту защиту применяют от ударов сбоку, против прямых ударов она менее удобна, а против ударов снизу – не применима. 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 по 10 раз.</p> <p>3. Круговой удар ногой в голову хай-кик. Круговой удар ногой может наноситься хлестко подъёмом стопы либо голенью. Хлесткий удар обладает достаточной разрушительной силой, а по скорости</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=fQAKKNQRGgg</p> <p>https://vk.com/video-134592818_456243373</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qo7DGK4J8V4</p>	
--	--	--	--

		<p>значительно превосходит тайский вариант. Можно бить как правой, так и левой ногой.</p> <p>Первая фаза – вынос колена. Колено смотрит в точку, куда будет нанесён удар.</p> <p>Вторая фаза – разворот таза до прямой линии. Поверните туловище на опорной ноге до положения, когда обе ваши лопатки, таз и колено расположатся по линии атаки в одной плоскости. После доворота таза колено должно смотреть вперед, а не в сторону. Третья фаза – разгибание колена. И если вы без ошибок повернули таз, то нога сама вылетит с мощным сокрушающим ударом. После того, как вы нанесли удар, сразу же согните ударную ногу и опустите её на пол. Не бросайте прямую ногу, тем самым вы увеличиваете риск того, что ногу прихватят и на долю секунды лишаете себя возможности манёвра. Если вы можете работать в обеих стойках, после удара дальней ногой ставьте её вперёд и «подхватывайте» атаку руками.</p> <p>В момент нанесения удара, опорная нога разворачивается, но вы стоите не на носке, а на полной стопе. Иначе можно потерять равновесие, а удар теряет в жёсткости.</p> <p>Как и при ударе рукой, нога летит в цель расслабленная, напрягаемся мы только в момент поражения цели (акцентирование удара).</p> <p>Руки держите в стойке перед собой. При первоначальной отработке, чтобы избавиться от баланси-</p>	
--	--	--	--

		<p>вания руками, плотно возьмите себя за уши. Выполнить хай-кик каждой ногой 3-5 серий по 10 раз.</p> <p><u>Заключительная часть – 15–20 мин.</u> Упражнения на растяжку после тренировки. Растяжка после тренировки — смотрите эффективные упражнения в домашних условиях для всех групп мышц.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Lx-hBfeSUw0</p>	
Взвода 10-1,10-2, 11-1, 11-2				
<p>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</p>	<p>07.05.2020 г.</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. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов боксера. Дозировка – 40–50 повторений.</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 – 10–15 повторений. Указания – наклон вперед – выдох.</p> <p>4. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация боковых ударов боксера. Дозировка – 40–50 повторений.</p> <p>5. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – дугами вперед руки вверх, прогнуться. 2 – наклонить туловище</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ECC3-FpIHNs</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</p>

		упражнения в домашних условиях для всех групп мышц. Растяжка выполняется сверху вниз.		
Взвода 8-1, 8-2				
Тема 3. «Специальные подготовитель- ные упражне- ния».	08.05.2020 г.	<p><u>Подготовительная часть – 8–10 мин.</u></p> <p>2. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – 1–2 мин.</p> <p>3. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов боксера. Дозировка – 40–50 повторений.</p> <p>4. Исходное положение – лежа на спине, руки на поясе (можно за головой). 1 – сесть, наклонить туловище вперед, достать руками носки ног. 2 – и.п. Дозировка – 10–15 повторений. Указания – наклон вперед – выдох.</p> <p>5. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация боковых ударов боксера. Дозировка – 40–50 повторений.</p> <p>6. 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>7. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация ударов боксера снизу (апперкот). Дозировка – 40–50 повторений.</p> <p><u>Основная часть – 30–32 мин.</u></p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ECC3-FpIHNs</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</p>

		Упражнения для растяжения мышц, развития гибкости и увеличения подвижности в суставах.	https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU	
--	--	--	---	--