

Маршрутный лист занятий кружка  
«Казачий Рукопашный бой»  
в рамках дополнительного образования.  
с 11.05.2020 года по 15.05.2020 года.

**Педагог – Подвысоцкий Валентин Зигмундович**

**7-е - 11-е взвода.**

Тема занятия	Дата проведения	Краткая информация занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Взводы 7-1, 7-2, 8-1, 8-2				
Тема 3. «Специальные подготовитель- ные упражне- ния».	11.05.2020 г.	<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. 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></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></p>

		<p>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><u>Основная часть – 30–32 мин.</u></p> <p>Упражнения для растяжения мышц, развития гибкости и увеличения подвижности в суставах.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU">https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU</a></p>	
Взводы 7-1, 7-2				
<p><b>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</b></p>	<p>12.05.2020 г.</p>	<p><u>Подготовительная часть – 4–5 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> 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> <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</p>	<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>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 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 опирается 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>Достаточно выбрать четыре-пять упражнений, однако, растяжку в продольном и поперечном шпагате оставьте обязательно.</p> <p><b>Основная часть – 30–32 мин.</b></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 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><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>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> <p>2.1. Двухударная комбинация: <b>левой прямой, правой прямой в голову.</b></p> <p>Самая быстрая связка это двойка, когда вы бьёте прямой с передней</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=N7BYNjvr8no">https://www.youtube.com/watch?v=N7BYNjvr8no</a></p>	
--	--	--	--	--

		<p>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.</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 одновременным 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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=igdd8QmHYsA">https://www.youtube.com/watch?v=igdd8QmHYsA</a></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) 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 – 4–5 мин.</u></p> <p><b>Упражнения на развитие взрывной силы удара.</b></p> <p>Выполнять упражнения по 30 секунд без отдыха. Темп средний. Выполнить <b>1 круг.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары кувалдой по крыше.</li> <li>2. Запрыгивание на крышу.</li> <li>3. Отжимания на мяче.</li> <li>4. Прыжки – колени до груди.</li> <li>5. Повороты корпуса с мячом.</li> <li>6. Броски мяча в пол.</li> </ol>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xmVWoRzwcME">https://www.youtube.com/watch?v=xmVWoRzwcME</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b2HNNASaASE">https://www.youtube.com/watch?v=b2HNNASaASE</a></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>		
Взводы 9-1, 9-2				
<p><b>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</b></p>	<p>13.05.2020 г.</p>	<p><u>Подготовительная часть – 5–10 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> <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</p>	<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>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>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 опирается 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>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. <b>Защиты от ударов.</b></p> <p>1.1. <b>Верхний блок.</b></p>		
--	--	--	--	--

		<p>Выполнить каждой рукой <b>по 10 раз.</b></p> <p><b>1.2. Нижний блок.</b> Выполнить каждой рукой <b>по 10 раз.</b></p> <p><b>2. 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>3. Комбинации прямых ударов руками и ногами.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>4.2. Прямой удар передней рукой (джеб) для того, чтобы противник открыл корпус и сразу прямой удар задней ногой, одновременно с</li></ol>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GyH2Iq422Tk">https://www.youtube.com/watch?v=GyH2Iq422Tk</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=vVs2UG4Lmzk">https://www.youtube.com/watch?v=vVs2UG4Lmzk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=gw0pfaj0IDM">https://www.youtube.com/watch?v=gw0pfaj0IDM</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>15–20 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 рукой.</li> <li>2. Обучаемый бросает теннисный мяч в стену и ловит его другой рукой, 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>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-uWQZpCdM4">https://www.youtube.com/watch?v=-uWQZpCdM4</a></p>	
Взводы 10-1, 10-2, 11-1, 11-2				
<p><b>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</b></p>	<p>14.05.2020 г.</p>	<p><u>Подготовительная часть – 5–10 мин.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – <b>1–2 мин.</b></li> <li>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:        ✎ наклоны вперед до касания руками носков ног из положения стоя, ноги врозь, руки в стороны;</li> </ol>		<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:Valentin62Z@mail.ru">Valentin62Z@mail.ru</a></p>

✎ 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 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

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

		<p>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>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><b>1. 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 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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-yk-dHIGm2I">https://www.youtube.com/watch?v=-yk-dHIGm2I</a></p>	
--	--	---	--	--

	<p><b>2. Комбинации ударов руками.</b>  Простые комбинации ударов состоят из двух-трех ударов и как раз они и являются самыми эффективными.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лево́й прямой, право́й прямой в голову.</li> <li>2. Лево́й прямой, право́й боковой в голову.</li> <li>3. Лево́й прямой в голову, право́й прямой по корпусу.</li> <li>4. Право́й прямой в корпус, лево́й боковой в голову.</li> <li>5. Лево́й прямой, право́й прямой, лево́й 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 – 15–20 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><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>Взводы 8-1, 8-2</p>			

Тема 5. «Удары и защиты от ударов».

15.05.2020 г.

**Подготовительная часть – 4–5 мин.**

1. Ходьба, бег (можно на месте). Постепенно ускорять темп шагов, перейти на бег. Дозировка – **1–2 мин.**

2. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация прямых ударов боксера. Дозировка – **30–50 повторений.**

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.

4. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация боковых ударов боксера. Дозировка – **30–50 повторений.**

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 к низу, пальцы разжать. 4 – прыжком вверх в и.п. Дозировка – **10–15 повторений.** Указания – дышать ровно, темп средний.

6. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация ударов боксера снизу (апперкот). Дозировка – **30–50 повторений.**

**7. Упражнения на растяжку:**

7.1. Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко. 10 наклонов к левой ноге, 10 к правой, 10 вперёд. Спина прямая!

<https://www.youtube.com/watch?v=ECC3-FpIHNs>

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

Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту [Valentin62Z@mail.ru](mailto:Valentin62Z@mail.ru)

		<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 – 30–32 мин.</u></p> <p><b>1. Защиты руками от ударов.</b></p> <p>1.1. <b>Верхний блок.</b></p> <p>1.2. <b>Нижний блок.</b></p> <p>1.3. <b>Внутренний блок.</b></p> <p>1.4. <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>1.5. <b>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 захватываем атаковую ногу противника. 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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc">https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc">https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=51EjLZYsEqE">https://www.youtube.com/watch?v=51EjLZYsEqE</a> <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=-yk-dHIGm2I">https://www.youtube.com/watch?v=-yk-dHIGm2I</a></p>	
--	--	---	---	--



		<p><b>2. Удары руками и ногами.</b></p> <p>2.1. Удар лоу-кик на крест — связка лоу-кик с ударами руками. Выполнить серии каждой ногой в сочетании с ударами руками <b>2-5 серий по 15-20 раз.</b></p> <p><u>Заключительная часть – 4–5 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, прямые, 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>	
--	--	---	--	--