

Маршрутный лист занятий кружка
«Казачий рукопашный бой»
в рамках дополнительного образования.
с 20.04.2020 года по 24.04.2020 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				
Тема 5. «Удары и защиты от ударов».	21.04.2020 г.	<u>Подготовительная часть – 4–5 мин.</u> 1. Выполнение второго комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 3–5 раз. Исходное положение – строевая стойка. «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. «Три» – Опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо. «Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжаты, ладони книзу. «Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.	https://www.youtube.com/watch?v=9RoJ6ZeN-oM	Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru

		<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</p>		
--	--	--	--	--

		<p>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>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на основании сжатых в кулак пальцев. Выполнить 10 – 15 раз.</p> <p><u>Основная часть – 30–32 мин.</u></p> <p>Защита от крюков.</p> <p>Рассмотрим несколько способов защиты от крюков. Предположим, вы стоите в левосторонней стойке на близкой дистанции от противника, который наносит крюк с левой от вас стороны. Максимально согните левую руку и поднимите локоть, закрывая голову. Нижняя часть предплечья или основание ладони закрывает ухо. Обратите внимание на то, чтобы кулак противника не прошёл между вашим предплечьем и плечевым суставом, это может быть, если вы недостаточно согнёте руку и недостаточно высоко поднимите локоть. И вторая необходимая часть этого блока. Немного отведите в сторону голову и верхнюю часть</p>	<p>https://closefight.ru/tehnika/bloki/bhook1.JPG</p> <p>https://closefight.ru/tehnika/bloki/bhook26.JPG</p>	
--	--	--	---	--

корпуса так, чтобы удар прошёл вскользь, будучи нанесён не перпендикулярно вашей голове, а под тупым углом. Приведённый блок является определённой модификацией внешнего блока и выполняется с таким же движением тазом, только в этом случае голова и верхняя часть корпуса движутся в обратную сторону, оставляя на месте центр масс тела.

Есть ещё боксёрский нырок, когда вы, успев среагировать на удар противника, как бы ныряете под руку противника. Отработайте и этот вариант, иногда он очень полезен. Исполнив нырок, сразу же атакуйте противника мощным ударом в корпус, пока он находится в удобном для этого положении. И ещё, «ныряя» под руку противника, обязательно подстраховывайте голову рукой, как в первом описанном блоке. От крюков и подобных ему ударов по корпусу защищаются, подставляя под удар локти и предплечья.

Выполнить каждой рукой 2- 3 серии по 10 раз.

Прямой - крюк.

Так же после прямого с передней руки противника можно «накрыть» крюком с задней. На вопрос, какая комбинация лучше, я отвечу, что нужно использовать ту или другую по ситуации в зависимости от того, какое место открыто у противника.

Выполнить 6- 10 серий по 10 раз.

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/incline2.JPG>

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/incline3.JPG>

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/incline5.JPG>

<https://closefight.ru/tehnika/svyaski/c1.JPG>

<https://closefight.ru/tehnika/svyaski/c2.JPG>

		<p>Круговой удар ногой. Для более мощного удара, в момент нанесения подайте таз вперед. Для наглядности смотрите учебное видео онлайн: Выполнить каждой ногой 2- 5 серии по 10 раз.</p> <p><u>Заключительная часть – 4–5 мин.</u> Упражнения на растяжку после тренировки. Растяжка после тренировки — важная составляющая занятий спортом. Смотрите эффективные упражнения в домашних условиях для всех групп мышц. Растяжка выполняется сверху вниз.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Qo7DGK4J8V4</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Lx-hBfeSUw0</p>	
Взвода 7-1, 7-2				
Тема 5. «Удары и защиты от ударов».	20.04.2020 г.	<p><u>Подготовительная часть – 4–5 мин.</u> 1. Выполнение первого комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 3–5 раз. Исходное положение – строевая стойка. «Раз–два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться. «Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо. «Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх. «Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s</p>	Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru

		<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>		
--	--	---	--	--

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на основании сжатых в кулак пальцев. Выполнить 10 – 15 раз.

Основная часть – 30–32 мин.

Внутренний блок рукой.

Предположим, противник наносит вам прямой удар рукой в голову. По возможности, когда его кулак находится на половине своего пути, наложите ладонь разноимённой руки на его предплечье и крутаните тазом точно так же, как при ударе. Удар противника проходит мимо. Использовать разноимённую руку необходимо для того, чтобы после выполнения блока, противник оказался к вам как бы спиной. В противном случае, он легко может достать вас прямым ударом с другой руки. Здесь стоит отметить несколько моментов. Первое, во избежание травмы, во время выполнения блока пальцы блокирующей руки максимально напряжены, большой палец находится рядом с ладонью. Второе, при любом блоке не нужно делать очень широко-амплитудного движения, этим вы только раскрываетесь и теряете время. Третье, подчеркну важность движения тазом, резкий удар способен просто пробить блок, выполняемый только движением рукой, особенно, если противник достаточно атлетичен.

Защищаясь от ударов, наносимых на уровне груди или живота, внутренний блок выполняется

<https://www.youtube.com/watch?v=51EjlZYsEqE>

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/internal1.JPG>

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/internal2.JPG>

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/rop1.JPG>

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/rop2.JPG>

таким же образом. В этом случае блок выполняется предплечьем. Не нужно стремиться отвести удар как можно больше в сторону, скорее наоборот, чем ближе от вас пройдёт кулак противника, тем удобнее вам будет контратаковать, тем больше противник будет раскрыт. А движения с чрезмерно большой амплитудой занимают много времени и только раскрывают вашу защиту.

Если вы защищаетесь от прямого удара рукой, и не успеваете поставить внутренний блок, подставьте под удар ладонь, желательно с упором на плечо. Так тоже можно защищаться.

Выполнить каждой рукой 2- 3 серии по 10 раз.

Прямой удар передней рукой (джеб). Для ясности предположим, что работаем в левосторонней стойке. Толкаемся левой ногой, вес переносим на правую, колено левой немного вовнутрь. Толчок ногой ведёт за собой таз и плечо. Правое плечо немного подаётся назад. Руку кидаем в цель, в конечной фазе удара подворачиваем руку таким образом, чтобы костяшка среднего пальца была чуть выше костяшки указательного. Именно ими наносим удар, в конце напрягаемся. Плечо выведено вперёд, голова немного опущена, правая рука боится от встречного прямого удара.

<https://www.youtube.com/watch?v=dieBWA9scks>

Выполнить каждой рукой 4-6 серий по 10 раз.

Прямой удар ногой.

Очень эффективный приём в спортивном и особенно в реальном рукопашном бою. В спортивном поединке бойцы обычно работают без обуви и попадания в локоть соперника не очень приятны. В реальном бою стопа защищена ботинком и эффективность прямого удара ногой повышается в разы.

Разберём технику нанесения. Первая часть – вынос колена. Дальше разгибаем ногу и, подав таз вперёд, всей массой проламываем цель. Ударная поверхность – основание большого пальца либо пятка. После нанесения сгибаем ногу в колене, ставим её **вперёд** и продолжаем атаку, если это необходимо. Важный момент – голова и корпус при ударе остаются на месте, вперёд подаётся таз, при этом спина несколько выгибается в пояснице. Руки держим около головы, при возможном продолжении атаки бьём одновременно с постановкой ноги. Выполнить каждой ногой 2-4 серии по 10 раз.

Заключительная часть – 4-5 мин.

Упражнения на растяжку после тренировки.

Растяжка после тренировки — важная составляющая занятий спортом. Смотрите эффективные упражнения в домашних условиях

<https://www.youtube.com/watch?v=50Owshm2waw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx-hBfeSUw0>

		для всех групп мышц. Растяжка выполняется сверху вниз.		
Взвода 9-1, 9-2				
Тема 5. «Удары и защиты от ударов».	22.04.2020 г.	<p><u>Подготовительная часть – 5–10 мин.</u></p> <p>1. Выполнение второго комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 3–5 раз.</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 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>https://www.youtube.com/watch?v=9RoJ6ZeN-oM</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</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</p>		
--	--	--	--

шаг, руки вверх в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на вытянутых и разведенных пальцах. Повторить 5 – 10 раз.

Основная часть – 60–70 мин.

Внешний блок рукой. Этот блок выполняется внешней стороной предплечья. Войдите в контакт с ударной рукой противника и крутаните тазом. Принцип выполнения такой же, как и у внутреннего блока рукой. Считается, что внутренний блок нужно применять, когда противник наносит прямые удары, а внешним нужно защищаться от крюков и подобных ему ударов. Не буду спорить, но, как и всегда в единоборствах, да и не только, нужно исходить из ситуации. Прямой удар так же можно блокировать внешним блоком, особенно если вы работаете в одноимённой стойке с противником, а для блока используете переднюю руку.

Выполнить каждой рукой 2- 3 серии по 10 раз.

Боковой удар рукой.

Хук с разворотом кулака. В боксе часто учат пробивать хук, разворачивая кулак и предплечье параллельно полу..Наносить таким образом боковой удар без

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/external1.JPG>

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/bhook2.JPG>

https://www.youtube.com/watch?v=_JDJqDuprQE

боксерских перчаток я не рекомендую. Мощный хук при таком положении руки легко повредит запястье из-за большой неравномерной нагрузки на сустав. Нанося хук без перчаток (или в перчатках для ММА или РБ), разворачивайте кулак таким образом, чтобы плюсневелая косточка среднего пальца была выше косточки указательного, а локоть бьющей руки выше кулака. Такой хук даже при сильном ударе безопасен для вашей руки (о подготовке ударных поверхностей смотрите соответствующий [раздел](#)). Выполнить каждой рукой 4- 6 серий по 10 раз.

Круговой удар ногой.

Круговой удар ногой может наноситься хлестко подъемом стопы (носком ботинка), как в таэквондо или кикбоксинге, либо голенью, как в муай-тай (тайском боксе).

Сейчас мы разберём именно хлесткий вариант. По спорту из-за травматичности при работе без обуви бойцы чаще используют удары голенью, однако, в обуви ситуация меняется. Хлесткий удар обладает достаточной разрушительной силой, а по скорости значительно превосходит тайский вариант. Что лучше? На мой взгляд, для разных ситуаций оптимальны разные варианты, отработать нужно оба.

Удар может наноситься в голову (хай-кик), корпус (мидл-кий), бедро

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

	<p>(лоу-кик, но здесь стоит предпочесть голень), голень. Можно бить как правой, так и левой ногой.</p> <p>Первая фаза – вынос колена. Колено смотрит в точку, куда будет нанесён удар.</p> <p>Следующая – 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.</p> <p>Третья фаза – разгибание колена. И если вы без ошибок довернули 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.</p> <p>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. «Отмашка» немного увеличивает силу удара, но вы рискуете пропустить прямой удар рукой навстречу. При первоначальной отработке, чтобы избавиться от балансирования руками, плотно возьмите себя за уши.</p> <p>Выполнить каждой ногой 2- 4 серии по 10 раз.</p> <p><u>Заключительная часть – 15–20 мин.</u></p> <p>Упражнения на растяжку после тренировки.</p> <p>Растяжка после тренировки — важная составляющая занятий спортом. Смотрите эффективные упражнения в домашних условиях для всех групп мышц. Растяжка выполняется сверху вниз.</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>23.04.2020 г.</p>	<p><u>Подготовительная часть – 5–10 мин.</u></p> <p>2. Выполнение третьего комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 3–5 раз.</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>https://www.youtube.com/watch?v=fm-yhukYeRw</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</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 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>3. Исходное положение – основная стойка. Приседания стоя на носках, руки вперед. Дозировка – от 10–15 до 50–60 повторений.</p>		
--	--	---	--	--

Основная часть – 60–70 мин.

Внутренний блок рукой.

Предположим, противник наносит вам прямой удар рукой в голову. По возможности, когда его кулак находится на половине своего пути, наложите ладонь разноимённой руки на его предплечье и крутаните тазом точно так же, как при ударе. Удар противника проходит мимо. Использовать разноимённую руку необходимо для того, чтобы после выполнения блока, противник оказался к вам как бы спиной. В противном случае, он легко может достать вас прямым ударом с другой руки. Здесь стоит отметить несколько моментов. Первое, во избежание травмы, во время выполнения блока пальцы блокирующей руки максимально напряжены, большой палец находится рядом с ладонью. Второе, при любом блоке не нужно делать очень широко-амплитудного движения, этим вы только раскрываетесь и теряете время. Третье, подчеркну важность движения тазом, резкий удар способен просто пробить блок, выполняемый только движением рукой, особенно, если противник достаточно атлетичен.

Защищаясь от ударов, наносимых на уровне груди или живота, внутренний блок выполняется таким же образом. В этом случае блок выполняется предплечьем. Не нужно стремиться отвести удар как можно больше в сторону, скорее

<https://www.youtube.com/watch?v=51EjlZYsEqE>

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/internal1.JPG>

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/internal2.JPG>

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/rop1.JPG>

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/rop2.JPG>

наоборот, чем ближе от вас пройдёт кулак противника, тем удобнее вам будет контратаковать, тем больше противник будет раскрыт. А движения с чрезмерно большой амплитудой занимают много времени и только раскрывают вашу защиту.

Если вы защищаетесь от прямого удара рукой, и не успеваете поставить внутренний блок, подставьте под удар ладонь, желательно с упором на плечо. Так тоже можно защищаться.

Выполнить каждой рукой 2 серии по 10 раз.

Внешний блок рукой.

Этот блок выполняется внешней стороной предплечья. Войдите в контакт с ударной рукой противника и крутаните тазом. Принцип выполнения такой же, как и у внутреннего блока рукой. Считается, что внутренний блок нужно применять, когда противник наносит прямые удары, а внешним нужно защищаться от крюков и подобных ему ударов. Не буду спорить, но, как и всегда в единоборствах, да и не только, нужно исходить из ситуации. Прямой удар так же можно блокировать внешним блоком, особенно если вы работаете в одноимённой стойке с противником, а для блока используете переднюю руку.

Выполнить каждой рукой 2 серии по 10 раз.

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/external1.JPG>

<https://closefight.ru/tehnika/bloki/bhook2.JPG>

Правый прямой на шаге вперёд.

Обычно этот удар выполняется после финта левой, защиты шагом или уклона. Толкаемся правой ногой, шагаем левой, вес на левую. Головой вперёд не летим, левой рукой страхуемся, момент постановки ноги (с носка на полную стопу) совпадает с поражением цели. Как обычно, рука летит расслабленная, напрягается только в конце.

Выполнить каждой ногой 4 6 серий по 10 раз.

Лоу-кик.

В настоящем разделе рассмотрим классические варианты голенью, в стиле муай-тай.

В отличие от хлёстких ударов, в данном случае нога выносится закрепощённая в коленном суставе. Вынос идёт не по дуге, но по кратчайшей траектории. Лоу-кик наносится в бедро противника (от колена, до тазобедренного сустава). Чем ближе к колену, тем эффективнее, однако, выше шанс попасть на блок и повредить голень. Секрет мощных лоу-киков прост. В момент удара развернитесь на опорной ноге и сделайте движение тазом вперёд.

Подробнее смотрите видео.

Выполнить каждой рукой 2- 4 серии по 10 раз.

<https://www.youtube.com/watch?v=N5wmIPgkX6A>

<https://closefight.ru/tehnika/ruk.jpg>

<https://www.youtube.com/watch?v=tPdQ3T8mqo0>

		<p><u>Заключительная часть: – 15–20 мин.</u></p> <p>Упражнения на растяжку после тренировки.</p> <p>Растяжка после тренировки — важная составляющая занятий спортом. Смотрите эффективные упражнения в домашних условиях для всех групп мышц. Растяжка выполняется сверху вниз.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Lx-hBfeSUw0</p>	
Взвода 8-1, 8-2				
<p>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</p>	<p>24.04.2020 г.</p>	<p><u>Подготовительная часть – 4–5 мин.</u></p> <p>1. Выполнение первого комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 3–5 раз.</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, 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>https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</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>2. Исходное положение – упор присев, колени и носки вместе. Выпрямить, выбрасывая, ноги назад, принять упор лежа на прямых руках и вернуться в исходное положение. Дозировка – от 10–15 повторений.</p> <p><u>Основная часть – 30–32 мин.</u></p> <p>Защита шагом.</p>	
--	--	--

В боксе и рукопашном бое защиту шагом называют королём всех защит, поскольку она работает практически в любой ситуации. Выполняется очень просто: при атаке противника сделайте шаг назад, начиная с дальней ноги. Длина шага должна быть таковой, чтобы вы, сделав короткий шаг вперёд, могли достать соперника контратакой. Обычно достаточно шагнуть примерно на ширину своей стопы. Часто именно на этом шаге выигрываются соревнования и профессиональные бои, не говоря уже о ситуации самообороны на улице. Приём подробно разобран на учебном видео ниже.
Выполнить 2- 3 серии по 10 раз.

Прямые удары руками по корпусу.

Прямые удары руками по корпусу при должном умении весьма эффективны как в спортивном, так и в реальном бою. Для правильного понимания техники сначала отработайте прямые удары руками и уклоны. Выполняются прямые удары в корпус подобно ударам в голову, но добавляется уклон и понижение центра тяжести. Выполняются удары только с уклонами. Независимо от того, какой рукой вы бьёте, сначала идёт уклон (часто под бьющую руку) и небольшой шаг вперёд передней ногой, выпускается плечо, рука "ставится", как и на обычном прямом ударе. Важный момент -

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

<https://www.youtube.com/watch?v=vmZ0nvzlkDA>

		<p>удар наносится не сверху вниз, но горизонтально вперёд. В случае классических левосторонних стоек, правой дальней рукой пробивают в печень либо солнечное сплетение, левой - под сердечное сплетение либо в область нижних рёбер. Выполнить каждой рукой 4- 6 серий по 10 раз.</p> <p>Прямой удар ногой навстречу – один из эффективных приёмов для того, чтобы остановить атаку противника, часто этот удар может решить исход всего поединка. Эффективен, когда соперник атакует руками, сокращая дистанцию. Бить навстречу нужно в корпус под атакующую руку. Выполнить каждой ногой 2- 4 серии по 10 раз.</p> <p><u>Заключительная часть – 4–5 мин.</u></p> <p>Упражнения на растяжку после тренировки.</p> <p>Растяжка после тренировки — важная составляющая занятий спортом. Смотрите эффективные упражнения в домашних условиях для всех групп мышц. Растяжка выполняется сверху вниз.</p>	<p>https://closefight.ru/tehnika/pr-nog.jpg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=50Owshm2waw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Lx-hBfeSUw0</p>	
--	--	---	--	--