

Маршрутный лист занятий кружка
«Казачий рукопашный бой»
в рамках дополнительного образования.
с 27.04.2020 года по 30.04.2020 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 3. «Специальные подготовительные упражнения».	27.04.2020г.	<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 вперед до касания руками земли, ноги прямые. 3 – присесть до отказа, руки ладонями книзу, пальцы разжать. 4 – прыжком вверх в и.п.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=ECC3-FpIHNs	Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru

		<p>Дозировка – 10–15 повторений. Указания – дышать ровно, темп средний.</p> <p>6. Исходное положение – боевая стойка боксера. Имитация ударов боксера снизу (апперкот). Дозировка – 40–50 повторений.</p> <p><u>Основная часть – 30–32 мин.</u> Упражнения для растяжения мышц, развития гибкости и увеличения подвижности в суставах.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU</p>	
Взвода 7-1, 7-2				
Тема 5. «Удары и защиты от ударов».	28.04.2020г.	<p><u>Подготовительная часть – 3–5 мин.</u> 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>https://www.youtube.com/watch?v=Q8yYzz1HP5s</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</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>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на основании сжатых в кулак пальцев. Выполнить 10 – 15 раз.</p> <p>3. Исходное положение – упор присев на основании сжатых в кулак пальцев: 1 – упор лежа на основании</p>		
--	--	--	--	--

		<p>сжатых в кулак пальцев, 2 – и.п. Выполнить 10 – 15 раз.</p> <p><u>Основная часть – 30–34 мин.</u> Блокирование – это отражение ударов противника отведением, отбивом и поставкой защитной части своей руки или ноги.</p> <p>1. Верхний блок рукой. Верхний блок рук относится к основным блокам руками. Защищает от удара в голову и от удара сверху. Рука движется вверх, чуть-чуть от себя, кулак сформирован плотно. Предплечье блокирующей руки, двигаясь по дуге вверх, перехватывает бьющую руку противника и отводит ее выше головы. При движении предплечье совершает вращение и в конечном счете кулак развернут пальцами вперед. Выполнить каждой рукой 2-3 серии по 10 раз.</p> <p>2. Прямой удар правой рукой. 2-1. Прямой удар правой в рукопашном бою наносится на длинной и средней дистанции основанием сжатых в кулак пальцев в голову, солнечное сплетение, живот. 2-2. Принять левостороннюю стойку нападения, кулаки разжать, начинать движение медленно, к концу убастрять. Сжимать кисть в кулак только в момент соприкосновения с целью. Выполнить удар по 2-3 раза сначала в медленном темпе, потом 2x10 раз в быстром темпе каждой рукой.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Z82TQS_F9Uw</p>	
--	--	---	---	--

		<p>2-3. Провести 50 поочередных ударов руками с разворотом туловища и бедер.</p> <p>2-4. Выполнить по 15–20 ударов из различных боевых стоек с поворотом и в движении.</p> <p>3. Прямой удар ногой. Очень эффективный приём в спортивном и особенно в реальном рукопашном бою. 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.</p> <p><u>Заключительная часть – 3–5 мин.</u></p> <p>1. 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=m-WiHjZWSHQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7nFuS2NIlbM</p>	
<p>Взвода 9-1, 9-2</p>				

<p>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</p>	<p>29.04.2020г.</p>	<p><u>Подготовительная часть – 5–10 мин.</u> 1. Выполнение второго комплекса вольных упражнений на 16 счетов – 5–8 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. «Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжаты, ладони книзу. «Семь» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо. «Восемь» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=9RoJ6ZeN-oM</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</p>
--	---------------------	--	--	---

		<p>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>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на вытянутых и разведенных пальцах. Повторить 5 – 10 раз.</p> <p>3. Исходное положение – упор присев на основании сжатых в кулак пальцев: 1 – упор лежа на основании сжатых в кулак пальцев, 2 – и.п. Выполнить 10 – 15 раз.</p> <p><u>Основная часть – 60–70 мин.</u></p> <p>1. Нижний блок рукой. Нижний блок рук относится к основным блокам руками. Применяется от ударов в нижнюю часть туловища и в промежность. Из исходного положения – кулак блокирующей руки у разноименного уха, локоть опущен, предплечье совершает вращательное движение по дуге вниз-наружу, отбивая бьющую руку или ногу в сторону от поражаемого пространства. Выполнить каждой рукой 2- 3 серии по 10 раз.</p> <p>2. Боковые удары рукой. Эти удары относятся к числу самых сильных, как и прямые удары правой, они часто бывают нокаутирующими. Выполняется боковой удар левой рукой в голову следующим образом: <u>Техника выполнения:</u> 2-1. Из основной стойки (лево-сторонняя) выбрасываем левый кулак в направлении противника, с целью поразить его нижнюю часть подбородка. 2-2. Приподнимаясь на передней части левой стопы, разворачиваем</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o0f4Nplm75c</p>	
--	--	--	---	--

		<p>таз слева – направо, тем самым ускоряя движение кулака.</p> <p>2-3. В момент касания цели кулак находится немного ниже локтя и разворачивается к костяш-ками пальцев горизонтально. Левое плечо при этом приподнимается, защищая нижнюю часть лица.</p> <p>2-4. Большая часть веса тела переносится на правую ногу при нанесении последующего удара правой рукой или левой ногой; большая часть веса тела остается на левой ноге при нанесении последующего удара правой ногой.</p> <p>2-5. Не забываем удерживать правую руку на месте (у правой части подбородка).</p> <p>2-6. После нанесения удара немедленно возвращаем руку по кратчайшей траектории и принимаем исходную боевую позицию.</p> <p><u>Методика тренировки:</u></p> <p>2-7. Принять левостороннюю стойку нападения, кулаки разжать, начинать движение медленно, к концу убыстрять. Сжимать кисть в кулак только в момент соприкосновения с целью. Выполнить удар по 2-3 раза сначала в медленном темпе, потом 2x10 раз в быстром темпе каждой рукой.</p> <p>2-8. Провести 50 поочередных ударов руками с разворотом туловища и бедер.</p> <p>2-9. Выполнить по 15–20 ударов из различных боевых стоек с поворотом и в движении.</p>		
--	--	---	--	--

<https://www.youtube.com/watch?v=HK1YpHru-sA>

3. Круговой удар ногой в бедро (лоу-кик).

Круговой удар ногой по наружной части бедра может наноситься хлестко подъёмом стопы, либо голенью.

Можно бить как правой, так и левой ногой.

3-1. Первая фаза – вынос колена. Колено смотрит в точку, куда будет нанесён удар.

3-2. 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.

3-3. Третья фаза – разгибание колена. И если вы без ошибок повернули таз, то нога сама вылетит с мощным сокрушающим ударом.

3-4. 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.

3-5. Если вы можете работать в обеих стойках, после удара дальней ногой ставьте её вперёд и «подхватывайте» атаку руками.

3-6. 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>3-7. Как и при ударе рукой, нога летит в цель расслабленная, напрягаемся мы только в момент поражения цели (акцентирование удара).</p> <p>3-8. 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 3-5 серий по 10 раз.</p> <p><u>Заключительная часть – 15–20 мин.</u></p> <p>1. 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				
Тема 5. «Удары и защиты от ударов».	30.04.2020г.	<p><u>Подготовительная часть – 5–10 мин.</u></p> <p>1. 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>https://www.youtube.com/watch?v=fm-yhukYeRw</p>	<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</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 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>2. Исходное положение – основная стойка. Приседания из положения стоя, руки вперед. Дозировка – от 10–15 до 50–60 повторений.</p> <p><u>Основная часть – 60–70 мин.</u></p> <p>1. Уклоны. 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 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</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=fQAKKNQRGgg</p>	
--	--	--	--	--

		<p>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 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>2. Боковые удары руками.</p> <p>Эти удары относятся к числу самых сильных, как и прямые удары правой, они часто бывают нокаутирующими. Направление ударов может быть горизонтальным, а также направленным снизу вверх (нижний сбоку) и сверху вниз (верхний сбоку). Выполняется боковой удар правой рукой в голову следующим образом:</p> <p>2-1. Из основной стойки (лево-сторонняя) выбрасываем правый кулак в направлении противника, с целью поразить его нижнюю часть подбородка.</p> <p>2-2. Приподнимаясь на передней части правой стопы, разворачиваем таз справа – налево, тем самым ускоряя движение кулака.</p> <p>2-3. В момент касания цели кулак находится немного ниже локтя и разворачивается костьюш-ками</p>	<p>https://vk.com/video273243292_171125893</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o0f4Nplm75c</p>	
--	--	---	---	--

		<p>пальцев горизонтально. Правое плечо при этом приподнимается, защищая нижнюю часть лица.</p> <p>2-4. Большая часть веса тела переносится на левую ногу при нанесении последующего удара левой рукой или правой ногой; большая часть веса тела остается на правой ноге при нанесении последующего удара левой ногой.</p> <p>2-5. Не забываем удерживать левую руку на месте (у левой части подбородка).</p> <p>2-6. После нанесения удара немедленно возвращаем руку по кратчайшей траектории и принимаем исходную боевую позицию.</p> <p><u>Методика тренировки:</u></p> <p>2-7. Принять левостороннюю стойку нападения, кулаки разжать, начинать движение медленно, к концу убыстрять. Сжимать кисть в кулак только в момент соприкосновения с целью. Выполнить удар по 2-3 раза сначала в медленном темпе, потом 2x10 раз в быстром темпе каждой рукой.</p> <p>2-8. Провести 50 поочередных ударов руками с разворотом туловища и бедер.</p> <p>2-9. Выполнить по 15–20 ударов из различных боевых стоек с поворотом и в движении.</p> <p>3. Круговой удар ногой в корпус, живот (мидл-кик).</p> <p>Круговой удар ногой по корпусу, животу может наноситься хлестко подъемом стопы, либо голенью.</p> <p>Можно бить как правой, так и левой ногой.</p>	<p>https://vk.com/video267203014_170477098</p>	
--	--	---	--	--

		<p>3-1. Первая фаза – вынос колена. Колено смотрит в точку, куда будет нанесён удар.</p> <p>3-2. 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>3-3. Третья фаза – разгибание колена. И если вы без ошибок довернули таз, то нога сама вылетит с мощным сокрушающим ударом.</p> <p>3-4. 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>3-5. Если вы можете работать в обеих стойках, после удара дальней ногой ставьте её вперёд и «подхватывайте» атаку руками.</p> <p>3-6. 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>3-7. Как и при ударе рукой, нога летит в цель расслабленная, напрягаемся мы только в момент поражения цели (акцентирование удара).</p> <p>3-8. Руки держите в стойке перед собой. «Отмашка» немного увеличивает силу удара, но вы рискуете</p>		
--	--	--	--	--

		<p>пропустить прямой удар рукой навстречу. При первоначальной отработке, чтобы избавиться от балансирования руками, плотно возьмите себя за уши.</p> <p>Выполнить каждой ногой 3-5 серий 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=7nFuS2NIlbM</p>	
Взвода 8-1, 8-2				
Тема 5. «Удары и защиты от ударов».	01.05.2020г.	<p><u>Подготовительная часть – 3–5 мин.</u></p> <p>1. 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>«Шесть» – выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=fm-yhukYeRw</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>2. Исходное положение – основная стойка. Приседания из положения стоя, руки вперед. Дозировка – от 10–15 до 50–60 повторений.</p>		
--	--	--	--	--

		<p><u>Основная часть – 30–34 мин.</u></p> <p>1. Уклоны. 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 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>https://www.youtube.com/watch?v=fQAKKNORGgg</p>	
--	--	---	--	--

		<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.</p> <p>2. Боковые удары руками.</p> <p>Эти удары относятся к числу самых сильных, как и прямые удары правой, они часто бывают нокаутирующими. Направление ударов может быть горизонтальным, а также направленным снизу вверх (нижний сбоку) и сверху вниз (верхний сбоку). Выполняется боковой удар правой рукой в голову следующим образом:</p> <p>2-10. Из основной стойки (лево-сторонняя) выбрасываем правый кулак в направлении противника, с целью поразить его нижнюю часть подбородка.</p> <p>2-11. Приподнимаясь на передней части правой стопы, разворачиваем таз справа – налево, тем самым ускоряя движение кулака.</p> <p>2-12. В момент касания цели кулак находится немного ниже локтя и разворачивается костьюш-ками пальцев горизонтально. Правое плечо при этом приподнимается, защищая нижнюю часть лица.</p> <p>2-13. Большая часть веса тела переносится на левую ногу при нанесении последующего удара левой рукой или правой ногой;</p>	<p>https://vk.com/video273243292_171125893</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o0f4Nplm75c</p>	
--	--	--	---	--

		<p>большая часть веса тела остается на правой ноге при нанесении последующего удара левой ногой.</p> <p>2-14. Не забываем удерживать леву руку на месте (у левой части подбородка).</p> <p>2-15. После нанесения удара немедленно возвращаем руку по кратчайшей траектории и принимаем исходную боевую позицию.</p> <p><u>Методика тренировки:</u></p> <p>2-16. Принять левостороннюю стойку нападения, кулаки разжать, начинать движение медленно, к концу убыстрять. Сжимать кисть в кулак только в момент соприкосновения с целью. Выполнить удар по 2-3 раза сначала в медленном темпе, потом 2x10 раз в быстром темпе каждой рукой.</p> <p>2-17. Провести 50 поочередных ударов руками с разворотом туловища и бедер.</p> <p>2-18. Выполнить по 15–20 ударов из различных боевых стоек с поворотом и в движении.</p> <p>3. Круговой удар ногой в корпус, живот (мидл-кик).</p> <p>Круговой удар ногой по корпусу, животу может наноситься хлестко подъемом стопы, либо голенью.</p> <p>Можно бить как правой, так и левой ногой.</p> <p>3-1. Первая фаза – вынос колена. Колено смотрит в точку, куда будет нанесён удар.</p> <p>3-2. Следующая – разворот таза до прямой линии. Поверните туловище на опорной ноге до положения, когда обе ваши лопатки, таз и колени</p>	<p>https://vk.com/video267203014_170477098</p>	
--	--	--	--	--

		<p>расположатся по линии атаки в одной плоскости. После доворота таза колено должно смотреть вперед, а не в сторону.</p> <p>3-3. Третья фаза – разгибание колена. И если вы без ошибок довернули таз, то нога сама вылетит с мощным сокрушающим ударом.</p> <p>3-4. 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>3-5. Если вы можете работать в обеих стойках, после удара дальней ногой ставьте её вперёд и «подхватывайте» атаку руками.</p> <p>3-6. 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>3-7. Как и при ударе рукой, нога летит в цель расслабленная, напрягаемся мы только в момент поражения цели (акцентирование удара).</p> <p>3-8. 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 3-5 серий по 10 раз.</p>		
--	--	---	--	--

		<p><u>Заключительная часть: – 3–5 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://www.youtube.com/watch?v=7nFuS2NIlbM</p>	
--	--	--	--	--