

Маршрутный лист занятий кружка
«Казачий рукопашный бой»
в рамках дополнительного образования.
с 01.06.2020 года по 05.06.2020 года.

Педагог – Подвысоцкий Валентин Зигмундович

9-е, 11-е взвода.

Тема занятия	Дата проведения	Краткая информация занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Взвода 9-1, 9-2				
Тема 5. «Удары и защиты от ударов».	03.06.2020 г.	<p><u>Подготовительная часть – 8–10 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: ☞ 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</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 1-2 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 1-2 минуты.</p> <p>3.3. Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко. 10 наклонов к левой ноге, 10 к правой, 10 вперед. И так 1-2 цикла. При наклоне руками хватайтесь за голень или штаны. Спина прямая! При наклоне к ноге, ступня соответствующей ноги опирается в пол не пяткой, а лодыжкой.</p> <p>3.4. Растяжка в поперечном шпагате, 1-2 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 – 60–70 мин.</u></p> <p>1. Защиты руками от ударов.</p> <p>1.1. Верхний блок.</p> <p>1.2. Нижний блок.</p> <p>1.3. Внутренний блок.</p> <p>1.4. Внешний блок.</p> <p>Выполнить блоки каждой рукой с ответным прямым или боковым ударом другой рукой по 8-10 раз. Выполнять упражнения в движении вперед, назад.</p> <p>2. Комбинации ударов руками.</p> <p>Более простые комбинации ударов состоят из двух-трёх ударов и как раз они и являются самыми эффективными.</p> <p>2.1. Левой прямой, правой прямой в голову.</p> <p>2.2. Левой прямой, правой боковой в голову.</p> <p>2.3. Левой прямой в голову, правой прямой по корпусу.</p> <p>2.4. Правой прямой в корпус, левой боковой в голову.</p> <p>2.5. Левой прямой, правой прямой, левой боковой в голову.</p> <p>Выполнить каждую комбинацию 3-5 серий по 10-20 раз.</p> <p>При наличии гантелей весом 1-2 кг вторые и четвертые серии комбинаций выполнять с отягощениями по 8-10 раз.</p> <p>3. Комбинации прямых ударов руками и ногами.</p> <p>3.1. Прямой удар передней рукой (джеб) для того, чтобы противник открыл корпус, подшаг правой</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc https://www.youtube.com/watch?v=jDsW4XnP7Gc https://www.youtube.com/watch?v=51EjlZYsEqE https://closefight.ru/tehnika/bloki/rop1.JPG</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vVs2UG4Lmzk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gw0pfaj0IDM</p>	
--	--	---	--	--

		<p>ногой и сразу прямой удар передней ногой, одновременно с постановкой ноги – левой, правой руками в голову, отход назад.</p> <p>3.2. Прямой удар передней рукой (джеб) <i>для того, чтобы противник открыл корпус</i> и сразу прямой удар задней ногой, одновременно с постановкой ноги правой, левой руками в голову, отход назад.</p> <p>Выполнять комбинации поочередно, бой с тенью: 3-5 серий по 10 раз.</p> <p>Заключительная часть – 12–20 мин.</p> <p>Упражнения для развития быстроты (скорости) реакции.</p> <p>1. Обучаемый бросает теннисный мяч в стену и ловит его той же рукой.</p> <p>2. Обучаемый бросает теннисный мяч в стену и ловит его другой рукой, которой поймал, снова кидает и ловит снова другой.</p> <p>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.</p> <p>Выполнять каждое упражнение 1,5-2 минуты.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=-uWQZpCdM4</p>	
Взвода 11-1, 11-2				
<p>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</p>	<p>04.06.2020 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. Выполнение комплексного силового упражнения № 2, каждое упражнение выполняется в течение 30 с, в максимальном темпе с</p>		<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту Valentin62Z@mail.ru</p>

		<p>последующим 30-секундным отдыхом:</p> <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. <p>3. Упражнения на растяжку:</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 1-2 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</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A</p>	
--	--	--	--	--

		<p>вверх-вниз. Посидите в таком положении 1-2 минуты.</p> <p>3.3. Сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко. 10 наклонов к левой ноге, 10 к правой, 10 вперёд. И так 1-2 цикла. 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, 1-2 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. Защиты от ударов.</p> <p><u>Прихваты ног с контратакой.</u></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 атакующую ногу противника. Далее несколько вариантов продолжения:</p> <p>1.1. Дёрнуть захваченную ногу на себя, пробить рукой по корпусу.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=-yk-dHIGm2I</p>	
--	--	---	--	--

		<p>1.2. Подсечь вторую ногу соперника своей разноимённой ногой.</p> <p>Изложенные элементы подробно разбираются на видео.</p> <p>Выполнять комбинации поочередно, бой с тенью: 2-3 серии по 10-20 раз.</p> <p>2. Комбинации ударов руками.</p> <p>Простые комбинации ударов состоят из двух-трёх ударов и как раз они и являются самыми эффективными.</p> <p>2.1.левой прямой, правой прямой в голову.</p> <p>2.2.левой прямой, правой боковой в голову.</p> <p>2.3.левой прямой в голову, правой прямой по корпусу.</p> <p>2.4.правой прямой в корпус, левой боковой в голову.</p> <p>2.5.левой прямой, правой прямой, левой боковой в голову.</p> <p>Выполнить каждую комбинацию 3-5 серий по 10-20 раз.</p> <p>При наличии гантелей весом 1-2 кг вторые и четвертые серии комбинаций выполнять с отягощениями по 8-10 раз.</p> <p><u>Заключительная часть – 12–20 мин.</u></p> <p>Развитие координации в рукопашном бою: работа ног, разножка.</p> <p>Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Представленные на видео</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vVs2UG4Lmzk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=nG-BhC5zrp8</p>	
--	--	--	---	--

		<p>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 по 1 минуте каждое упражнение с отдыхом 30 секунд.</p>		
--	--	---	--	--