

Маршрутный лист занятий кружка  
«Казачий рукопашный бой»  
в рамках дополнительного образования.  
с 25.05.2020 года по 29.05.2020 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				
<b>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</b>	27.05.2020 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. <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;                ☞ 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. <b>Упражнения на растяжку:</b>            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><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>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 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</p>		
--	--	--	--	--

		<p>продольном и поперечном шпагате оставьте обязательно.</p> <p><b><u>Основная часть – 60–70 мин.</u></b></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>Выполнять комбинации поочередно, бой с тенью: <b>2-3 серии по 10-20 раз.</b></p> <p><b>2. Комбинации ударов руками.</b></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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-yk-dHIGm2I">https://www.youtube.com/watch?v=-yk-dHIGm2I</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vVs2UG4Lmzk">https://www.youtube.com/watch?v=vVs2UG4Lmzk</a></p>	
--	--	---	---	--

		<p>2.5. Левой прямой, правой прямой, левой боковой в голову.</p> <p>Выполнить каждую комбинацию <b>3-5 серий по 10-20 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=nG-BhC5zrp8">https://www.youtube.com/watch?v=nG-BhC5zrp8</a></p>	
Взвода 10-1, 10-2, 11-1, 11-2				
<p><b>Тема 5. «Удары и защиты от ударов».</b></p>	<p>28.05.2020 г. 18.30.-19.00.</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 – <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> <p>☞ наклоны вперед до касания руками носков ног из положения стоя, ноги врозь, руки в стороны;</p>		<p>Фотоотчет с выполнением упражнений на электронную почту <a href="mailto:Valentin62Z@mail.ru">Valentin62Z@mail.ru</a></p>

		<p>✎ наклоны вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине (ноги закреплены);</p> <p>✎ сгибание разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>✎ прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180 градусов.</p> <p><b>3. 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 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</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A">https://www.youtube.com/watch?v=NTSZJRR1P8A</a></p>	
--	--	--	--	--

		<p>хватаетесь 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><b>Основная часть – 60–70 мин.</b></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 или боковым ударом другой рукой <b>по 8-10 раз</b>. Выполнять упражнения в движении вперед, назад.</p> <p><b>2. Комбинации ударов руками.</b></p> <p>Более простые комбинации ударов состоят из двух-трех ударов и как раз они и являются самыми эффективными.</p> <p>2.1. <b>Левой прямой, правой прямой в голову.</b></p> <p>2.2. <b>Левой прямой, правой боковой в голову.</b></p> <p>2.3. <b>Левой прямой в голову, правой прямой по корпусу.</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=51EjIZYsEqE">https://www.youtube.com/watch?v=51EjIZYsEqE</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=vVs2UG4Lmzk">https://www.youtube.com/watch?v=vVs2UG4Lmzk</a></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><b>Выполнить каждую комбинацию 3-5 серий по 10-20 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><b>3. Комбинации прямых ударов руками и ногами.</b></p> <p>3.1. Прямой удар передней рукой (джеб) <u>для того, чтобы противник открыл корпус</u>, подшаг правой 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) <u>для того, чтобы противник открыл корпус</u> 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: <b>3-5 серий по 10 раз.</b></p> <p>Заключительная часть – <b>12–20 мин.</b></p> <p><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</li></ol>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=gw0pfaj0IDM">https://www.youtube.com/watch?v=gw0pfaj0IDM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-uWQZpCdM4">https://www.youtube.com/watch?v=-uWQZpCdM4</a></p>	
--	---	---	--

		<p>имитацией прямого удара, затем которой поймал, снова кидает и ловит снова другой с имитацией бокового удара.</p> <p>Выполнять каждое упражнение <b>1,5-2 минуты.</b></p>		
--	--	---	--	--