ОФП. Самбо -1, 2 №1, №2, № 3; Вторник, четверг, суббота 2 ч. 19.05.2020; 21.05.2020; 23.05.2020

Уважаемые родители и воспитанники описание выполнения упражнений также даны в разделе - комплекс упражнений для самостоятельной тренировки некоторых элементов самбо! Кроме этого всегда необходимо помнить! Нет не выполнимых задач — есть не желание их выполнять! Партнером может выступать подушка, одетая в куртку с поясом, родители и т.п., в качестве мягкого покрытия используйте толстые одеяла, широкую кровать. Успехов!

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировк	Организаци-
		•	a	онно-
			нагрузки	методические
				указания
1. Вводная часть 5минут	Настроить ребенка на тренировку	1)Переодеться в спортивную форму одежды 2)Инструктаж по технике безопасности; 3)Объявление темы и задачи урока. Приемы борьбы лежа. Переворачивания. 1)Переворачивания с захватом шеи и туловища снизу. 2) Переворачивание с захватом шеи и	3-5 мин	1.Обратить внимание на внешний вид и осанку занимающегос я. 2. Для дошкольников проводят родители; школьники повторяют сами
		ближней ноги.		
2.Подготовительна я часть. 15 минут	Подготовить функциональны е системы организма и опорно двигательный аппарат к выполнению нагрузок.	1)Ходьба: на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутренней и наружный стороне стопы, в полу приседе, в полном приседе. 2)Бег: прямо ,спиной вперед	15 минут	Следить за правильным выполнение упражнений

3. Основная часть 60мин.	Исключить не правильное выполнение падений.	Приемы борьбы лежа. Переворачивания. 1)Переворачивания с захватом шеи	60мину	Контролироват ь основные принципы самостраховки. Возвращаться при ошибках.
		вверх -вдох ,вниз -выдох) 4)СФУ 1)вращение головой ,тазом ,туловищем ,руками(вперед ,назад ,в разные стороны) 2)наклоны в стороны ,в перед ,назад 3)выседы на коленях 4)накаты в упоре головой в ковер (вперед ,назад ,в право ,в лево 5)накаты на борцовском мосту 6)забегание на борцовском мосту 7)комплекс упражнений на гибкость		Обратить внимание чтоб при забегание голова оставалась не подвижной
		,приставными шагами (в правую и левую сторону),крестны й шаг(в правую и левую сторону) 3Ходьба с дыхательными упражнениями (поднимая руки		

	T T			
		Переворачивание		падать на
		с захватом шеи и		кисти, локти.
		ближней ноги		
		Круговой комплекс офп: ходьба на руках, второй держит за ноги прыжки в упоре присев руки за головой. упражнение на растягивание (наклоны, шпагат, мостик на вытянутых	3 раза по 10 мет. 3 раза по 10 мет 10минут	Отдых во время возвращения к началу дистанции шагом. При наклонах ноги стараться держать прямые
4.Заключительная часть 10минут	Подготовить организм к обычной жизни и деятельности.	руках); Ходьба с дыхательными упражнениями (поднимая руки вверх -вдох ,вниз - выдох)		

Для выполнения данного упражнения дома необходимо расстелить на полу матрац или два толстых одеяла

Приемы борьбы лежа. Переворачивания.

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ШЕИ И ТУЛОВИЩА СНИЗУ

Рис. 339

- И. п. противник стоит на четвереньках.
- Опуститесь на левое колено у его левого бока.
- Положите предплечье левой руки на шею противника, а правую руку подведите ему под живот.
- Левой рукой нажимайте вниз на шею противника, правой поднимайте его корпус вверх и переверните на спину.



PMC. 339

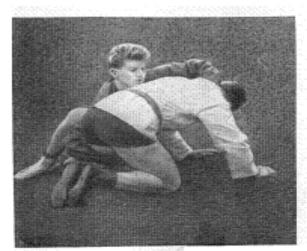


Рис. 340

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ШЕИ И БЛИЖНЕЙ НОГИ

Рис. 340

- и. п. противник стоит на четвереньках.
- Левую руку положите на шею противника.
- Правой рукой обхватите ближнюю ногу противника.
- Левой рукой нажмите на шею противника вниз, правой рукой поднимайте ногу и переворачивайте противника на спину.