

Расписание занятий Групп

ОФП. Самбо -1, 2 №1, №2, №3

Вторник 2 ч. 07.04.2020 14.04.2020 21.04.2020 28.04.2020

Четверг 2 ч. 09.04.2020 16.04.2020 23.04.2020 30.04.2020

ОФП. Самбо. Мастер класс 1

Вторник 2 ч. 07.04.2020 14.04.2020 21.04.2020 28.04.2020

**Занятия на неделю**

**ОФП. Самбо -1, 2 №1, №2, №3; Вторник, четверг 2 ч. 14.04.2020; 16.04.2020;**

**ОФП.Самбо. Мастер класс 1 Вторник 2 ч. 16.04.2020; 21.04.2020**

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 невыполнимых задач – есть нежелание их выполнять! Партнером может выступать подушка одетая в куртку с поясом, родители и т.п. Успехов!

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
1. Вводная часть  5 минут	Настроить ребенка на тренировку	1)Переодеться в спортивную форму одежды 2)Инструктаж по технике безопасности; 3)Объявление темы и задачи урока. Самостраховка назад без партнера; Самостраховка с падением на бок с партнером.	3-5 мин	1.Обратить внимание на внешний вид и осанку занимающегося.  2. Для дошкольников проводят родители; школьники повторяют сами
2.Подготовительная часть.  15 минут	Подготовить функциональные системы организма и опорно-двигательный аппарат к выполнению нагрузок.	1)Ходьба: на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу приседе, в полном приседе.	15 минут	Следить за правильным выполнением упражнений

		<p>2)Бег: прямо ,спиной вперед ,приставными шагами (в правую и левую сторону),крестны й шаг(в правую и левую сторону)</p> <p>3)Ходьба с дыхательными упражнениями (поднимая руки вверх -вдох ,вниз -выдох)</p> <p>4)СФУ</p> <p>1)вращение головой ,тазом ,туловищем ,руками(вперед ,назад ,в разные стороны)</p> <p>2)наклоны в стороны ,в перед ,назад</p> <p>3)выседы на коленях</p> <p>4)накаты в упоре головой в ковер (вперед ,назад ,в право ,в лево</p> <p>5)накаты на борцовском мосту</p> <p>6)забегание на борцовском мосту</p> <p>7)комплекс упражнений на гибкость</p>		<p>Обратить внимание чтоб при забегание голова оставалась не подвижной</p>
<p>3. Основная часть</p> <p>60мин.</p>	<p>Исключить не правильное выполнение падений.</p>	<p>1)Самостраховка назад с партнером. (Партнером</p>	<p>60мину</p>	<p>Контролировать основные принципы самостраховки.</p>

<p>4.Заключительная часть</p> <p>10минут</p>	<p>Подготовить организм к обычной жизни и деятельности.</p>	<p>может служить подушка, мягко надувной мяч, родители)</p> <p>2)Самостраховка на бок с партнером.</p> <p>3) Развитие силовой выносливости мышц рук и ног.</p> <p>Круговой комплекс офп:</p> <p>ходьба на руках, второй держит за ноги</p> <p>прыжки в упоре присев руки за головой.</p> <p>упражнение на растягивание (наклоны, шпагат, мостик на вытянутых руках);</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями (поднимая руки вверх -вдох ,вниз -выдох)</p>	<p>3 раза по 10 мет.</p> <p>3 раза по 10 мет</p> <p>10минут</p>	<p>Возвращаться к более простым вариантам при ошибках.</p> <p>При падении назад нельзя падать на кисти, локти.</p> <p>Отдых во время возвращения к началу дистанции шагом.</p> <p>При наклонах ноги стараться держать прямые</p>
--	---	---	---	--

Самостраховка (для выполнения данного упражнения дома необходимо расстелить на полу матрац или два толстых одеяла)

Назад:

## Приемы самостраховки

Самбисту приходится много раз падать во время изучения техники борьбы и проведения тренировочных схваток. Для того чтобы не было ушибов и травм, надо хорошо знать и совершенствовать повседневно приемы самостраховки. Ниже показаны приемы и упражнения, которые нужно изучить в первую очередь.

### ПЕРЕКАТ ПО СПИНЕ

Рис. 82—83

И. п. — сидя на ковре, сгруппируйтесь, т. е. подожмите колени к себе, обхватив их руками, подбородок опущен к груди [рис. 82].  
Перекайтесь по спине [рис. 83].

Рис. 84—85

И. п. — сидя на ковре, сгруппируйтесь, руки вытяните вперед, развернув ладони большими пальцами внутрь [рис. 84].  
Сделайте перекач по спине, оттолкнувшись от ковра вытянутыми руками [рис. 85].



Рис. 82

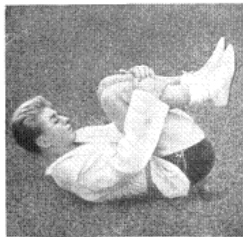


Рис. 83

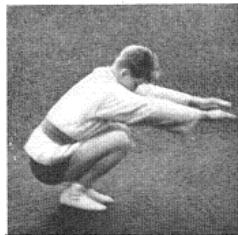


Рис. 86

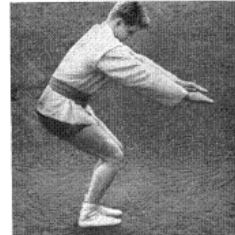


Рис. 87

### ПАДЕНИЕ НА СПИНУ

Рис. 86

И. п. — сидя с вытянутыми вперед руками.

Опускаясь на ягодицы, перекайтесь по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

Рис. 87

И. п. — займите положение полуприседа, вытянув руки вперед.

Опускаясь на ягодицы, перекайтесь по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

Рис. 88

И. п. — стоя, вытяните руки вперед.

Опускайтесь на ягодицы, перекайтесь по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

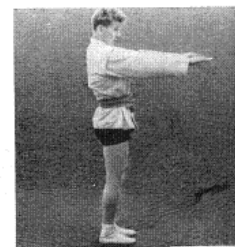


Рис. 88



Рис. 84

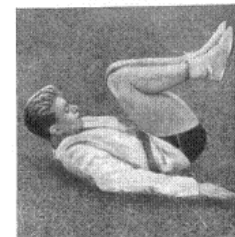


Рис. 85

22

Боковая:

### ПАДЕНИЕ НА БОК И ПЕРЕКАТЫ С ОДНОГО БОКА НА ДРУГОЙ

Рис. 94—95

И. п. — лежа на левом боку. Левое колено подтяните как можно ближе к груди. Правую ногу поставьте на ступню так, чтобы пятка упиралась в подъем левой ноги.

1. Вытянутую левую руку положите на ковер ладонью вниз, поближе к колену. Правую руку поднимите вверх. Голову прижмите к правому плечу [рис. 94].
2. Перекайтесь на правый бок, ударив правой рукой по ковра [рис. 95].
3. Повторите перекаты с левого на правый и с правого на левый бок.
4. Переходите к падениям на бок из положений: сидя на ковре, полностью присев, стоя. Падая на бок, примите положение, о котором сказано в п. 1.



Рис. 94



Рис. 95

23

## Назад через партнера:

### ПАДЕНИЕ НА СПИНУ ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА, СТОЯЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Рис. 89—90—91—92

- И. п. — партнер стоит на четвереньках, вы стоите у его левого бока, вытянув руки вперед и прижав подбородок к груди [рис. 89].
1. Делая движение, как бы садясь на спину партнера, начинайте падать назад на спину вниз [рис. 90].
  2. Продолжая падение, перекатитесь на свою спину, амортизируя падение толчком прямых рук от ковра [рис. 91].
  3. Заканчивая падение, прижмите подбородок к груди, ноги согните в коленях [рис. 92].

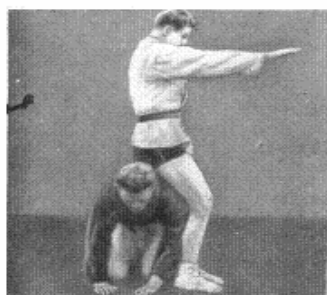


Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



рис. 92

## На бок через партнера:

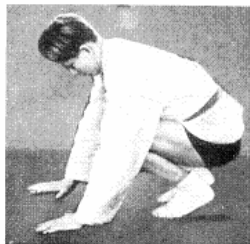


Рис. 96

### КУВЫРОК ВПЕРЕД

Рис. 96

И. п. — сидя, упираясь руками в ковер. Подбородок прижмите к груди. Переворачивайтесь вперед через голову.

Кувырок из положения стоя и с разбега.

Из положения стойки «смирно», прыгнув двумя ногами, сделайте кувырок вперед и встаньте в и. п. Сделайте кувырок вперед с разбега. Сделайте этот же кувырок вперед через одного, двух и более товарищей, стоящих на четвереньках.

### КУВЫРОК ВПЕРЕД С ПЕРЕКАТОМ ПО РУКЕ И ПЛЕЧУ

Рис. 97

И. п. — стоя на правом колене.

1.левой рукой упритесь пальцами в ковер, а правую, чуть согнутую в локте, руку пропустите между ногами.

2. Перекатываясь по правой руке и плечу, делайте кувырок вперед.

Сделайте этот же кувырок из положения стоя и с разбега.

Выполните перекат поочередно с правой и левой руки.



Рис. 97

### КУВЫРОК ВПЕРЕД НА ЛЕВЫЙ БОК ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА, СТОЯЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ



Рис. 98

Рис. 98—99—100

И. п. — партнер стоит на четвереньках, вы стоите со стороны его правого бока, лицо обращено к ногам партнера [рис. 98].

1. Захватите правой рукой пояс на спине партнера, вытяните вверх левую руку, оттолкнитесь ногами и сделайте кувырок влево-вперед через спину партнера [рис. 99].

2. При движении [полете] вперед сгруппируйтесь, а приземляясь, амортизируйте падение ударом левой руки о ковер [рис. 100].



Рис. 99



Рис. 100

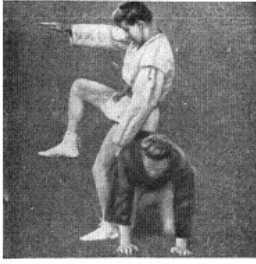


Рис. 101



Рис. 102

**ПАДЕНИЕ НА БОК ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА, СТОЯЩЕГО  
НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ, ИСПОЛЬЗУЯ ЗАХВАТ ЕГО ОДЕЖДЫ**

Рис. 101—102—103—104

И. п. — партнер стоит на четвереньках.

1. Станьте со стороны правого бока партнера, согните правую ногу в колене, а правую руку вытяните вперед.левой рукой держитесь за одежду у правой подмышки партнера (рис. 101).
2. Делайте перекат через спину партнера на правый бок (рис. 102 и 103).
3. Падая через партнера, продолжайте держаться левой рукой за его одежду (рис. 104).



Рис. 103



Рис. 104