

## ДИСТАНЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ ПО СПОРТИВНОМУ КРАВ-МАГА

### 1. Специальная теоретическая подготовка (СТП)

- Просмотр видео-ролика "Детям о коронавирусе"

[https://vk.com/zdtgorizont?w=wall-42232401\\_882](https://vk.com/zdtgorizont?w=wall-42232401_882)

Подготовка ответов по видеоролику:

- Что такое коронавирус? Почему он опасен?

- Как передается коронавирусная инфекция?

- Какие правила мы должны соблюдать, если нам необходимо выйти из дома?

- Чем можно заняться дома, находясь в режиме самоизоляции?

### 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

#### 1) Разминка:

- бег на месте - 30 сек.;

- повороты головы (право/лево) - по 4 раза в каждую сторону, вращение головой по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;

- вращение кулачков по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;

- вращение руки от локтя по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;

- вращение руки от плеча по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;

- вращение таза, коленей - по часовой и против часовой стрелки - по 4 раза в каждую сторону;

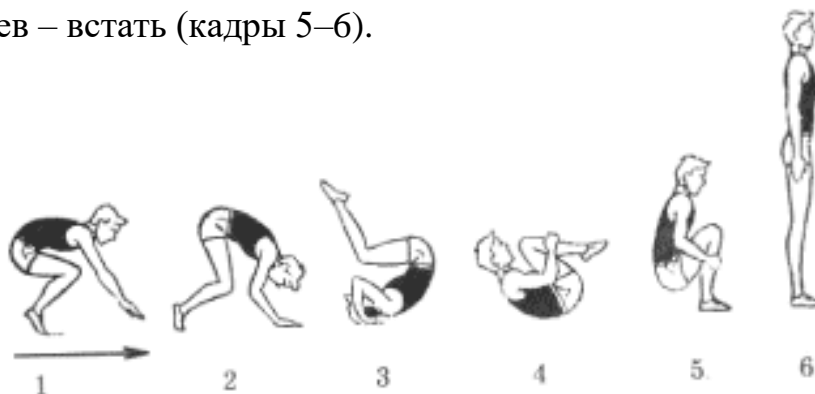
- наклоны в разные стороны: стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону);

- наклоны вперед, касаясь руками пола: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.

## 2) Акробатические упражнения:

- перекаты: сидя на спортивном коврик, согнуть ноги в коленях и подтянуть колени к груди, обхватить согнутые ноги руками и очень плотно прижать к себе, наклонить голову к коленям. Оторвать ступни коврика и перекатить тело так, чтобы точка опоры пришлась на ягодицы. На вдохе перекатиться с ягодиц сначала на нижнюю часть спины, далее на верхнюю часть спины с опорой на лопатки. Голова продолжает быть прижатой к груди. На выдохе вернуться в позу с упором на ягодицы.

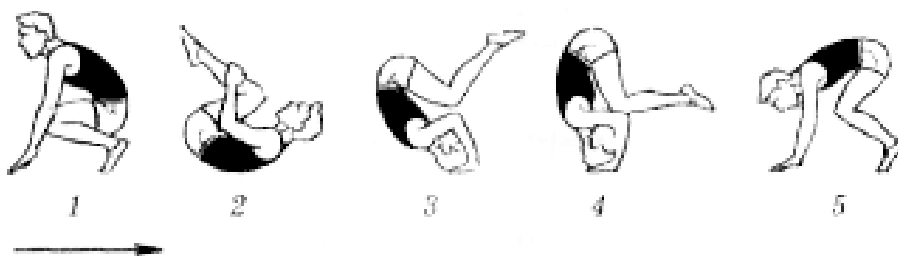
- кувырок вперед: из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед (кадры 1–2); сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться (кадры 3–4); выполнить перекат в упор присев – встать (кадры 5–6).



При освоении кувырка вперед обучающийся должен знать следующие правила:

1. При опоре на руки надо полностью разгибать ноги в коленях.
2. Подавая плечи вперед, наклонить голову на грудь.
3. Отталкиваясь ногами, сгруппироваться, захватив руками середину голеней.

- кувырок назад: из упора присев – ноги на ширине стопы, плечи слегка вперед, сгруппироваться (кадр 1); наклонить голову вперед, отталкиваясь руками, быстро перекатиться на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову (кадры 2–3); разгибая руки, перейти в упор присев (кадры 4–5)



При освоении кувырка назад обучающийся должен знать следующие правила:

1. В упоре присев надо подавать плечи вперед.

2. При перекате назад держать плотную группировку до касания шей мата и опоры руками за плечами.

3. Разгибание рук начинать до касания ногами мата.

### 3) Растяжка

- складка на полу: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).



- «Бабочка»: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).

- складка на полу ноги врозь: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).



### 2) Силовые упражнения:

- **Отжимания** от пола 5 раз по 3 подхода;

- **Приседания** – 20 раз - 3 подхода;

- **Подъем туловища в положении лежа** (пресс) – 15 раз - 3 подхода.