

## Дистанционное занятие по Спортивному Крав-Мага

### 1. Специальная теоретическая подготовка (СТП)

- Просмотр видео-ролика "Крав мага для детей. Опасность похищения"

[https://vk.com/videos-56221591?z=video297857560\\_456239021%2Fclub56221591%2Fpl\\_56221591\\_-2](https://vk.com/videos-56221591?z=video297857560_456239021%2Fclub56221591%2Fpl_56221591_-2)

- Подготовка ответов по видео-ролику:

- преступник захватил тебя за корпус, твои действия?

- чем необходимо сопровождать защиту?

- что нужно кричать?

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

#### **1) Разминка:**

- прыжки через скакалку – 1 мин. или прыжки 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;

- Игра – «Гигантские шаги». Необходимо преодолеть наибольшее расстояние, сделав меньше (или больше – по договоренности) прыжков, на одной, на обеих ногах или прыгая с одной на другую;

#### **2) Силовые упражнения:**

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

Туловище прямое, ноги класть на пол, а руки на какую-нибудь подставку, высоту подставки можно уменьшать, руки на полу, а ноги на подставке.

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

И.п.: стойка, ноги врозь, естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла  $90^\circ$  в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

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

Лечь на пол спиной. Держать ноги (или зафиксировать, например, за диван), а ребенок поднимает туловище и касается головой ног или хотя бы стремиться к этому.

- **«Книжка»** - подъём туловища с одновременным поднятием прямых ног и поворотом (пальцами правой руки достать пальцев левой ноги и наоборот).

- **«Выпады»**.

И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла  $90^\circ$ , на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее  $90^\circ$ .

**«Наклоны»** (становая тяга).

И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла  $90^\circ$  бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы

позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

## **Спортивные игры (в домашних условиях)**

### **Домашний боулинг**

Необходимо взять мяч среднего размера и 10 пластиковых бутылок (они будут служить кеглями). Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, можно придумать интересный призовой фонд. А текущие результаты записывать на большом листе бумаге.

### **Борьба сумо**

Если в семье растут двое детей с небольшой разницей в возрасте, предложите им провести забавный турнир сумоистов. Для экипировки потребуется: две домашние папины футболки, два ремешка и две большие подушки. Гигантскую спортивную форму сооружаем с помощью подушек: закрепляем ремешком на груди и спине, сверху надеваем папину майку. А далее самая веселая часть игры — столкновения и падения. Кто удержится, тот победитель.

### **«Выше и выше»**

Тренируемся прыгать в высоту около свободной стены в комнате. Чем не активное занятие во время самоизоляции! Ставим на стене отметку, до которой ребенок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. Играть не более 15 минут.

### **«Канатоходец»**

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не отступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.