

ДИСТАНЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ ПО СПОРТИВНОМУ КРАВ-МАГА

1. Специальная теоретическая подготовка (СТП)

- Просмотр видео-роликов о вреде курения и алкоголя:

https://vk.com/zdtgorizont?w=wall-42232401_710

Подготовка ответов по видео-ролику:

- Назови органы, которые страдают от курения
- Что происходит в легких курильщика? Как они выглядят?
- Чтобы ты рассказал курящим людям?
- Какие органы страдают от алкоголя?
- Что происходит с сосудами?
- Как называет алкоголь Платон Капитонович? Что это?

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:

- Самолет

И. п. — лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

- Корзинка

И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

- Мостик

И. п. — лежа на спине; ноги, согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам.

Сначала пытаться приподнимать таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, далее и ноги.

Усложнение.

1. Пытаться переносить вес тела на прямые руки, не сгибая колени.
2. Поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.
3. Поочередно поднимать одну руку.
4. Передвигаться на мостике вперед-назад.

Примечание. Возвращаться в и. п. плавно, без резких движений.

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° 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.