

## **Дистанционное занятие по Спортивному Крав-Мага**

### 1. Специальная теоретическая подготовка (СТП)

- Просмотр видео-ролика "Крав мага для детей. Самооборона в школе"

[https://vk.com/videos-56221591?z=video297857560\\_456239018%2Fclub56221591%2Fpl\\_-56221591\\_-2](https://vk.com/videos-56221591?z=video297857560_456239018%2Fclub56221591%2Fpl_-56221591_-2)

- Подготовка ответов по видео-ролику:

- каков первый принцип Крав-мага?

- если оппонент не отстает, какое твое второе действие?

- оппонент применяет силу, толкает тебя, что ты сделаешь?

- что самое главное, чему учит Крав-мага?

### 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;

- прыжки на одной ноге, бег змейкой через препятствия (игрушки, подушки и т.п.)

#### 2) Силовые упражнения:

- "Лодочка"



- 1 вариант

☑ Исходное положение – лежа на животе. Руки вытянуты вперед ладонями вниз. Ноги прямые, максимально натяните носки. Сделать глубокий вдох.

☑ На выдохе поднять руки и ноги вверх на 30 – 40 см.

☑ Задержать дыхание. Хорошенько потянуться конечностями в разные стороны. Задержаться в этом положении.

☑ Сделать медленный вдох и вернуться в исходное положение. Расслабьте тело. Это упражнение следует выполнять в 4 подхода.

- 2 вариант:

Во время подъема согните колени и вытяните пальцы ног вверх. Обхватите ладонями ступни. Медленно качайтесь на животе взад-вперед. Старайтесь не заваливаться на бок. На выдохе вернитесь в исходное положение и расслабьте тело. Этот вариант дополнительно развивает гибкость и очень полезен для позвоночника.

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

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

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

#### 4. Специальная технико-тактическая подготовка

Самостраховки:

1) Самостраховка вперед первый вариант (падение вперед, контроль руками с поворотом головы налево или направо, подъем через «нижний старт»);

2) Самостраховка назад первый вариант (падение назад, хлопок ладонями по полу, боевая стойка на спине, защита ногами («велосипед»), переворот с вы-ходом на «нижний старт», бег с места падения);

3) Самостраховка вперед второй вариант (падение вперед как в первом варианте, переворот на спину, боевая стойка на спине, защита ногами («велоси-пед»), поворот с выходом на «нижний старт», бег с места падения);

4) Самостраховка вперед об стену (падение на стену, контроль руками, пово-рот головы вправо или влево, оттолкнуться от стены, бег в сторону)