

## ДИСТАНЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ ПО СПОРТИВНОМУ КРАВ-МАГА

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

#### 1) Разминка:

- прыжки со скакалкой - 30 раз – 3 подхода;
- 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. Специальная технико-тактическая подготовка (СТТП)

Команды в зале («Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно» (ноги на ширине плеч, руки за спиной), «Равнение на флаг», «Поклон»).

Стойки:



- пассивная стойка



- полупассивная стойка



- боевая стойка



-боевая стойка лежа на спине,

Самостраховка:

- 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 выходом 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 («велосипед»)), поворот с выходом на «нижний старт», бег с места падения);
- 4) Самостраховка вперед об стену (падение на стену, контроль руками, поворот головы вправо или влево, оттолкнуться от стены, бег в сторону)

Техники защиты, сидя на полу (земле):

- 1) Сидеть на полу (земле), руками обхватить колена, поворот вправо/левую сторону с выходом на «нижний старт», бег с места
- 2) Сидеть на полу (земле), руками обхватить колена, боевая стойка на спине, защита ногами («велосипед»)), поворот правую/левую сторону с выходом на «нижний старт», бег с места.