

Занятия на неделю

ОФП. Самбо - 2 Группа 1 и 2

Расписание: вторник, четверг, суббота

Уважаемые родители и воспитанники описание выполнения упражнений также даны в разделе - комплекс упражнений для самостоятельной тренировки некоторых элементов самбо! Кроме этого всегда необходимо помнить! Нет не выполнимых задач – есть не желание их выполнять! Партнером может выступать подушка одетая в куртку с поясом, родители и т.п. Успехов!

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
1. Вводная часть 5 минут	Настроить ребенка на тренировку	1)Переодеться в спортивную форму одежды 2)Инструктаж по технике безопасности; 3)Объявление темы и задачи урока. Приемы борьбы стоя (стойки, передвижения, дистанции, захваты).	3-5 мин	1.Обратить внимание на внешний вид и осанку занимающегося. 2. Для дошкольников проводят родители; школьники повторяют сами
2.Подготовительная часть. 15 минут	Подготовить функциональные системы организма и опорно двигательный аппарат к выполнению нагрузок.	1)Ходьба: на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу приседе, в полном приседе. 2)Бег: прямо, спиной вперед, приставными шагами (в правую и левую сторону),крестный шаг(в правую и	15 минут	Следить за правильным выполнением упражнений

		<p>левую сторону)</p> <p>3) Ходьба с дыхательными упражнениями (поднимая руки вверх -вдох ,вниз -выдох)</p> <p>4) СФУ</p> <p>1) вращение головой ,тазом ,туловищем ,руками(вперед ,назад ,в разные стороны)</p> <p>2) наклоны в стороны ,вперед ,назад</p> <p>3) выседы на коленях</p> <p>4) накаты в упоре головой в ковер (вперед ,назад ,вправо ,влево</p> <p>5) накаты на борцовском мосту</p> <p>6) забегание на борцовском мосту</p> <p>7) комплекс упражнений на гибкость</p>		<p>Обратить внимание чтоб при забегание голова оставалась неподвижной</p>
<p>3. Основная часть</p> <p>60мин.</p>	<p>Исключить не правильное выполнение падений.</p>	<p>1) Приемы борьбы стоя (стойки, передвижения, дистанции, захваты).</p> <p>3) Развитие силовой выносливости мышц рук и ног.</p>	<p>60мину</p>	<p>Контролировать основные принципы самостраховки. Возвращаться к более простым вариантам при ошибках.</p> <p>При падении назад нельзя падать на</p>

<p>4.Заключительная часть</p> <p>10минут</p>	<p>Подготовить организм к обычной жизни и деятельности.</p>	<p>Круговой комплекс офп:</p> <p>ходьба на руках, второй держит за ноги</p> <p>прыжки в упоре присев руки за головой.</p> <p>упражнение на растягивание (наклоны, шпагат, мостик на вытянутых руках);</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями (поднимая руки вверх -вдох ,вниз -выдох)</p>	<p>3 раза по 10 мет.</p> <p>3 раза по 10 мет</p> <p>10минут</p>	<p>кисти, локти.</p> <p>Отдых во время возвращения к началу дистанции шагом.</p> <p>При наклонах ноги стараться держать прямые</p>
--	---	--	---	--

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ СТОЯ

СТОЙКИ

Рис. 115—116

На рис. 115 показана основная [прямая] стойка и на рис. 116 низкая стойка самбистов. При выставлении правой ноги вперед стойка называется правосторонней, при выставлении левой ноги вперед — левосторонней. Во всех случаях, принимая стойку, расставляйте ноги на ширину плеч, не напрягая их, чтобы чувствовалась свобода действий и устойчивость положения.

Старайтесь выбрать стойку подвижную, устойчивую и удобную для нападения и для защиты. Ноги не напрягайте, ступни ног расставьте параллельно и одну ногу выдвиньте немного вперед.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Двигаясь по ковру в любом направлении: передвижения вперед, назад, в сторону, первое движение делаете вперед ступней ногой и следите, чтобы ноги были расставлены на ширину плеч. Избегайте скрещивания ног при передвижении и стоя на месте, так как это положение немедленно использует противник для броска. Расстояние между ступнями в стойке и передвижениях можно менять в зависимости от длины ног и индивидуальных особенностей борца.

ДИСТАНЦИИ

При борьбе стоя расстояние между самбистами называется дистанцией. Длина дистанции определяется в основном захватом. Стремление удобно для себя захватить противника определяет борьбу за дистанцию. Выгодный захват и использование его для приема — одна из основных задач в борьбе стоя.



Рис. 115



Рис. 116

28

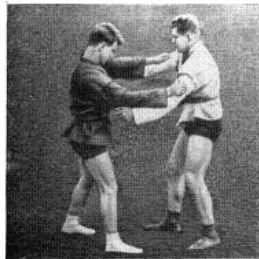


Рис. 120

Дальняя дистанция — борец может захватить только руки или рукава противника.



Рис. 121

Дистанция вне захвата — борцы находятся на определенном расстоянии, не касаются друг друга и делают обманные движения руками, чтобы выбрать удобный момент для захвата противника.

ЗАХВАТЫ

Захваты — важный элемент в технике борьбы самбо, так как с них начинается выполнение приема. Все виды захватов практически перечислить невозможно, так их много. Будет правильнее только разделить захваты на основные и ответные. Это разделение можно проследить при выполнении борцом своего захвата [основного] для последующего выполнения приема и ответных действий противника с целью освобождения от захвата.

Рис. 117

Дистанция вплотную — борец может обхватить корпус противника и прижать его к своему корпусу.



Рис. 118

Ближняя дистанция — борец может захватить одежду на спине противника.

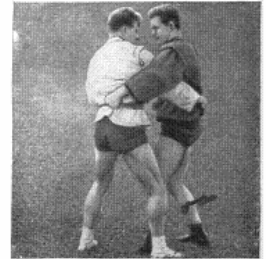


Рис. 119

Средняя дистанция — борец может захватить одежду только на передней части корпуса противника.



Рис. 122

Захват под локтями.

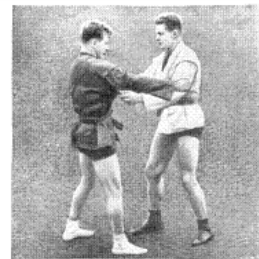


Рис. 123

Захват над ключицей и другой рукой под локтем.

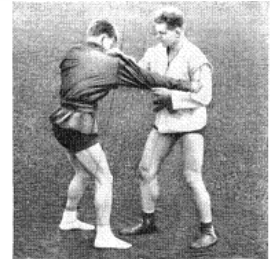


Рис. 124

Захват рукава и ворота.



Рис. 125

Захват рукава и пояса на спине.





Рис. 126
Захват ворота через плечо.



Рис. 127
Захват двумя руками одной руки.



Рис. 130
Захват одежды на груди с одновременным захватом рукава.



Рис. 131
Захват одежды на правом локтевом сгибе и пятки правой ноги противника изнутри.

Рис. 128
Захват пояса на спине через плечо.



Рис. 129
Захват пояса на спине через руку [в белой куртке].
Захват пояса из-под руки [в темной куртке]



Рис. 132
Захват левого плеча и правого бедра противника изнутри.

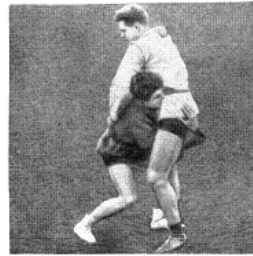


Рис. 133
Захват рукава двумя руками.

