

Занятия на неделю:

ОФП. Самбо -1 (1й год обучения). Вторник, четверг с 13.35 до 15.15

ОФП. Самбо. Мастер класс 1 Вторник, четверг с 17.30 до 18.15

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. Самостраховка назад без партнера; Самостраховка с падением на бок без партнера.	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),крестны	15 минут	Следить за правильным выполнением упражнений

		<p>й шаг(в правую и 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 ,в перед ,назад</p> <p>3)выседы на коленях</p> <p>4)накаты в упоре головой в ковер (вперед ,назад ,в право ,в лево</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 не подвижной</p>
<p>3. Основная часть</p> <p>60мин.</p>	<p>Исключить не правильное выполнение падений.</p>	<p>1)Самостраховка назад без партнёра.</p> <p>2)Самостраховка на бок без партнёра.</p> <p>3) Развитие силовой выносливости</p>	<p>60мину</p>	<p>Контролировать основные принципы самостраховки. Возвращаться к более простым вариантам при ошибках.</p> <p>При падении назад нельзя</p>

<p>4.Заключительная часть</p> <p>10минут</p>	<p>Подготовить организм к обычной жизни и деятельности.</p>	<p>мышц рук и ног.</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>падать на кисти, локти.</p> <p>Отдых во время возвращения к началу дистанции шагом.</p> <p>При наклонах ноги стараться держать прямые</p>
--	---	---	---	--

Самостраховка (для выполнения данного упражнения дома необходимо расстелить на полу матрац или два толстых одеяла)

Назад:

Приемы самостраховки

Самбисту приходится много раз падать во время изучения техники борьбы и проведения тренировочных схваток. Для того чтобы не было ушибов и травм, надо хорошо знать и совершенствовать повседневные приемы самостраховки. Ниже показаны приемы и упражнения, которые нужно изучить в первую очередь.

ПЕРЕКАТ ПО СПИНЕ

Рис. 82—83

И. п. — сидя на ковре, сгруппируйтесь, т. е. подожмите колени к себе, обхватив их руками, подбородок опущен к груди [рис. 82].
Перекайтесь по спине [рис. 83].

Рис. 84—85

И. п. — сидя на ковре, сгруппируйтесь, руки вытяните вперед, развернув ладони большими пальцами внутрь [рис. 84].
Сделайте перекат по спине, оттолкнувшись от ковра вытянутыми руками [рис. 85].



Рис. 82

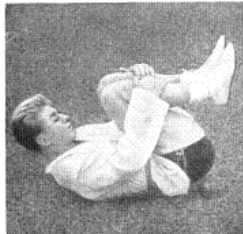


Рис. 83

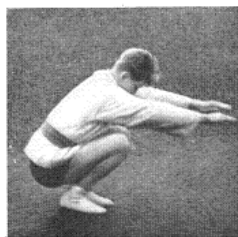


Рис. 86

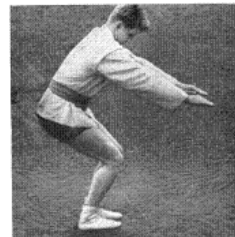


Рис. 87

ПАДЕНИЕ НА СПИНУ

Рис. 86

И. п. — сидя с вытянутыми вперед руками.

Опускаясь на ягодицы, перекайтесь по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

Рис. 87

И. п. — займите положение полуприседа, вытянув руки вперед.

Опускаясь на ягодицы, перекайтесь по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

Рис. 88

И. п. — стоя, вытяните руки вперед.

Опускайтесь на ягодицы, перекайтесь по спине, оттолкнувшись руками от ковра.

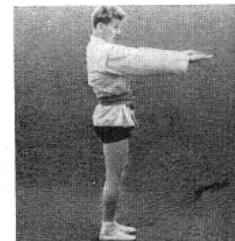


Рис. 88

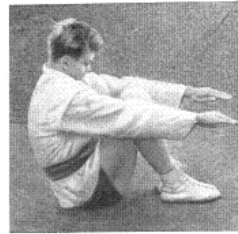


Рис. 84

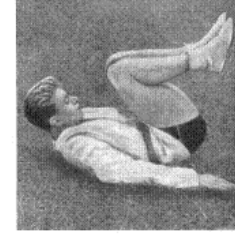


Рис. 85

22

Боковая:

ПАДЕНИЕ НА БОК И ПЕРЕКАТЫ С ОДНОГО БОКА НА ДРУГОЙ

Рис. 94—95

И. п. — лежа на левом боку. Левое колено подтяните как можно ближе к груди. Правую ногу поставьте на ступню так, чтобы пятка упиралась в подъем левой ноги.

1. Вытянутую левую руку положите на ковер ладонью вниз, поближе к колену. Правую руку поднимите вверх. Голову прижмите к правому плечу [рис. 94].
2. Перекайтесь на правый бок, ударив правой рукой по ковру [рис. 95].
3. Повторите перекаты с левого на правый и с правого на левый бок.
4. Переходите к падениям на бок из положений: сидя на ковре, полностью присев, стоя. Падая на бок, примите положение, о котором сказано в п. 1.



Рис. 94



Рис. 95

23