

Задание

для дистанционного обучения базовой группы Б - 1

учащихся МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района Ставропольского края отделения самбо.

Режим занятий ежедневно время произвольное за два часа до приема пищи и за два часа до сна.

№	Части занятия	задание	Указание к упражнениям
1	Подготовительная 5 минут	<p>Суставная разминка: И.П. стойка ноги врозь руки в стороны вращение кисти рук 20 секунд.</p> <p>-Вращение в локтевом суставе 20 сек.</p> <p>-Вращение рук в плечевом суставе (вместе, по очереди, вперед назад 40 секунд). -----</p> <p>-Вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке 20 сек против часовой стрелки 20 сек.</p> <p>-Вращение в коленных суставах ноги немного согнуты в коленях по часовой стрелки 20 сек. Против часовой стрелки 20 сек.</p> <p>ИП стойка ноги врозь руки за головой подъем на носочках с прогибом 15 раз.</p> <p>ИП основная стойка наклон вперед до касания пальцами рук (ладонями) пола 10 – 15 раз.</p> <p>Бег на месте 30 сек, прыжки на месте со скрещиванием ног 15 сек.</p>	<p>Руки держать ровно на уровне плеча</p> <p>Ноги слегка согнуты в коленном суставе</p> <p>Подбородок приподнят</p> <p>Ноги не сгибать</p>
2	Основная 50 минут	<p><u>Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса: сгибание разгибание рук в упоре на коленях:</u></p> <p>1.И.П стоя на коленях упор ладонями о пол (врозь) десять повторений, пауза 20сек. Три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>2.И.П стоя на коленях упор ладонями о пол(ладони вместе) 8- 10 повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>3.И.П стоя на коленях упор ладонями о пол (ладони расставлены широко) 10 повторений, пауза 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>4.И.П стоя на коленях упор ладонями о пол (ладони произвольно) сгибание разгибание рук с хлопками. Десять повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>5.И.П стоя на коленях упор ладонями о пол (ладони произвольно) сгибание разгибание рук с переносом веса тела на левую руку пять повторений, на правую руку пять повторений. Десять повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p>	<p>Плечевой сустав на уровне ладоний (немного выдвинут вперед)</p>

		<p>6.И.П стоя в гимнастическом мосту сгибание разгибание рук (обратное отжимание) . Десять повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p><u>Комплекс упражнений для развития мышц ног:</u></p> <p>1.И.П основная стойка руки за головой поднятие на носочки 15 раз пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>2.И.П основная стойка руки за головой приседание 15 раз пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>3.И.П основная стойка руки за головой выпад вперед (шаг) левой ногой пружинистые приседания 10 раз, затем левой ногой. Пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин. Ходьба гусиным шагом 30 сек,</p> <p>4.И.П основная стойка, упор присев – прыжок в верх прогнувшись (тоби) 10 раз. Пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>Ходьба гусиным шагом 30 сек, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p><u>Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса:</u></p> <p>1.И.П. лежа на спине ноги согнуты, стопы закреплены руки за головой сгибание разгибание туловища 15раз. Пауза между подходами 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>2.И.П. лежа на спине руки вверху кисти прижаты к полу ладонями кверху подъем ног за голову до касание ступнями ладоней 15раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p>	<p>Голову отклонять на зад</p> <p>Подбородок преподнят</p> <p>Спину держать ровно</p> <p>Во время прыжка подъем рук в верх</p> <p>Лопатки плотно прилегают к коврику, ягодицы не подвижны, локтями коснуться коленей. ноги прямые.</p>
3	Заключительная 10 минут	Упражнения на восстановления дыхания 1минта, упр на гибкость .	Вдох выполнять при расширении грудной клетки. Упр на гибкость выполнять медленно и плавно в конечной точки фиксация (пауза 5-10секунд)
4	Дополнительное задание 25 минут	<p style="text-align: center;"><u>ТЕОРИЯ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях самбо. 2. История самбо 3. Терминология самбо. 4.Правила соревнований- команды 	Все ответы написать !

5	Контрольное занятие	Выполнить - сгибание разгибание рук в упоре лежа 25 раз. Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой 15 раз за 30 секунд. Прыжок в длину с места 140 см	контрольное занятие проводить в последний день микроцикла (недели)
---	---------------------	--	--

Примечание; для учеников которые могут выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа **выполнять упр не на коленях**

Можно чередовать один подход в упоре лежа - два в упоре на коленях. Вести дневник о проделанном занятии.