

Задание

для дистанционного обучения группы Б-5,

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 в перед до касания пальцами рук (ладонями) пола 10 – 15 раз. Бег на месте 30 сек, прыжки на месте со скрещиванием ног 15 сек.</p>	<p>Руки держать ровно на уровне плеча Ноги слегка согнуты в коленном суставе</p> <p>Подбородок приподнят 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 в упоре лежа упор ладонями о пол (врозь) 20 повторений, пауза 20сек. Три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>2.И.П упор ладонями о пол(ладони вместе) 15 повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>3.И.П упор ладонями о пол (ладони расставлены широко) 20 повторений, пауза 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>4.И.П упор ладонями о пол (ладони произвольно) сгибание разгибание рук с хлопками. 15 повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>5.И.П упор ладонями о пол (ладони произвольно) сгибание разгибание рук с переносом веса тела на левую руку 10 повторений, на правую руку 10 повторений. 20 повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>6.И.П стоя в гимнастическом мосту сгибание разгибание рук (обратное отжимание) . 20 повторений, пауза 20 секунд три подхода.</p>	<p>Плечевой сустав на уровне ладоней (немного выдвинут в перед)</p> <p>Голову отклонять на зад</p> <p>Подбородок приподнят</p> <p>Спину держать ровно</p>

		<p>Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p><u>Комплекс упражнений для развития мышц ног:</u></p> <p>1.И.П основная стойка руки за головой поднятие на носочки 20 раз пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>2.И.П основная стойка руки за головой приседание 30 раз пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>3.И.П основная стойка руки за головой выпад вперед (шаг) левой ногой пружинистые приседания 15 раз, затем левой ногой. Пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1 мин. Ходьба гусиным шагом 1 минута ,</p> <p>4.И.П основная стойка, упор присев – прыжок в верх прогнувшись (тоби) 15 раз. Пауза 20 секунд 4 подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>Ходьба гусиным шагом 40 сек, три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</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 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>2.И.П. лежа на спине руки вверху кисти прижаты к полу ладонями кверху подъем ног за голову до касание ступнями ладоней 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>3.И.П. лежа на спине руки за головой подъем туловища ноги прямые 20 повторений три подхода. Пауза между подходами 20 секунд. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>4.И.П. лежа на спине руки за головой подъем туловища и ног совместно хлопок ладонями под ногами 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>5.И.П. лежа на спине руки за головой подъем туловища в сед (группировка) обнять руками колени 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1 мин</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> <p>При подъеме туловища коснуться ладонями пальцев ног.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Коснуться грудью бедер.</p>
3	Заключительная 10 минут	Упражнения на восстановления дыхания 1 минута, упр на гибкость .	Вдох выполнять при расширении грудной клетки. Упр на гибкость выполнять медленно и плавно в конечной точки фиксация (пауза 5-10 секунд)
4	Контрольное занятие	Выполнить - сгибание разгибание рук в упоре лежа 50 раз. Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой 45 раз за за 1 минуту. Прыжок в длину с места 210 см.ответить на вопросы - этикета самбо	контрольное занятие проводить в последний день микроцкля (недели)

5	Техника бросков	<p>1.Передвижение из основной стойки самбиста приставными шагами, уступами. 2 минуты.</p> <p>2. Из основной стойки право сторонняя стойка поворот на лево в основную стойку, левосторонняя стойка поворот на право в основную стойку и обратно 2 минуты.</p> <p>3.Имитация бросков - подвороты на месте 4 минуты, имитация броска через плече 4 минуты, через спину 4 минуты, через бедро 4 минуты.</p> <p>4. Имитация бросков подсечка (передняя, боковая, под пятку изнутри)</p> <p>5. Имитация бросков (под две ноги, под одну изнутри, под одну задний отхват). По 3 минуты на каждое действие.</p>	<p>Спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях. Взгляд прямо, голову не опускать. Руки согнуты предплечья параллельно татами. Подбив тазом, спину держать ровно, поворот голову в сторону от броска (соперника)</p>
6	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 развития самбо (возрождение, ранги соревнований,) 3. Терминология самбо 4.Правила соревнований- команды . Оценки значимость и перевод, жесты оценок. Какие бывают наказание за что. 5. Квалификация оценок их значимость за какие действия. 6.Чистое время ведения схватки по возрастам. 7. Допуск спортсмена к соревнованиям (медицинское, спортивное, каждого участника) 8. требование к спортивному залу. 	

Примечание: два раза в неделю ударная тренировка во второй половине дня (основную тренировку перенести в первую половину дня и снизить нагрузку на 20 процентов)

Сушавная разминка 5 -7- минут.

Ударная серия – ИП. В упоре лежа сгибание разгибание рук в упоре лежа 10 раз, Сразу и.п. лежа на спине ноги выпрямлены руки за головой подъем туловища в сед одновременно согнуть ноги обнять колени руками прижаться грудью 10 раз. Сразу и.п. основная стойка руки за головой – приседание 10 раз. 15 сек пауза 25 подходов.

Заклучении упр на восстановление дыхания, упр на гибкость.