План

самостоятельной работы по самбо на период с 30.10.-07.11.2021

Вид спорта: Самбо

Тренер: Морозов П.А.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Частные задачи | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| 1Вводная часть  5минут | Настроить ребят на тренировку | 1)построение;  2)инструктаж по технике безопасности;  3)объявление темы и задачи урока. | 3-5 мин | Обратить внимание на внешний вид и осанку занимающихся. |
| 2.Подготовительная часть.  15минут | Подготовить функциональные системы организма и опорно двигательный аппарат к выполнению нагрузок. | 1)Ходьба : на носках ,на пятках ,носками внутрь ,носками наружу ,на внутренней и наружный стороне стопы ,в полу приседе ,в полном приседе.  2)бег: прямо ,спиной вперед ,приставными шагами(в правую илевую сторону),крестный шаг(в правую и левую сторону)  3)ходьба с дыхательными упражнениями(поднимая руки вверх -вдох ,вниз -выдох)  4)СФУ  1)вращение головой ,тазом ,туловищем ,руками(вперед ,назад ,в разные стороны)  2)наклоны в стороны ,в перед ,назад  3)выседы на коленях  4)накаты в упоре головой в ковер(вперед ,назад ,в право ,в лево  5)накаты на борцовском мосту  6)забегание на борцовском мосту  7)комплекс упражнений на гибкость | 15 минут | Следить за правильным выполнение упражнений  Обратить внимание чтоб при забегание голова оставалась не подвижной |
| 3. Основная часть  60мин.  4 Заключительная часть  10минут | Исключить не правильное выполнение падений.  Подготовить организм к обычной жизни и деятельности. | 1)самостраховка назад без партнёра :учащийся принимает положение группировка(упор присев ,подбородок прижат к груди. руки держат колени) ,раскачивается и падает назад ,подбородок прижат к груди ,руки выпрямляются и делают хлопок по ковру ладонями(самастроховку).  2)самостраховка вперёд без партнёра :учащийся садится в упор присев, делая кувырок через правое плечо ,хлопок левой руки.(тоже самое через левое плечо)  3)самостраховка назад через партнёра; учащиеся делятся парами ,первый садится на колени ,таз прижат к пяткам, тело к бёдрам, голову прижат к коленям, второй стоит сбоку партнёра спиной, ,подбородок прижат к груди ,ноги согнуты и падая назад и делает хлопок двумя руками по ковру.(тоже самое делает второй)  4)самостраховка вперед через партнёра: первый садится на колени ,таз прижат к пяткам, тело к бёдрам, голову прижат к коленям, второй стоит сбоку партнёра, ноги согнуты правой рукой касаясь правого плеча партнёра ,подбородок прижат к груди, делает кувырок вперёд через правое плечу, левой рукой делает хлопок по ковру(самастроховку).(тоже самое через левое плечо)  5) Развитие силовой выносливости мышц рук и ног.  Круговой комплекс офп :  ходьба на руках, второй держит за ноги  Прыжки в упоре присев руки за головой.  1)упражнение на растягивание(наклоны ,шпагат ,мостик на вытянутых руках);  2)построение;  3)подведение итогов занятия;  3)выявление лучших учащихся | 60мину  3 раза по 10 мет.  3 раза по 10 мет  10минут | Контролировать основные принципы самостраховки. Возвращать к более простым вариантам при ошибках.  При падении назад нельзя падать на кисти, локти.  Выполняется в парах со сменой.  Отдых во время возвращения к началу дистанции шагом.  При наклонах ноги стараться держать прямые |





