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 часть5минут | 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)СФУ1)вращение головой ,тазом ,туловищем ,руками(вперед ,назад ,в разные стороны)2)наклоны в стороны ,в перед ,назад3)выседы на коленях4)накаты в упоре головой в ковер(вперед ,назад ,в право ,в лево5)накаты на борцовском мосту6)забегание на борцовском мосту7)комплекс упражнений на гибкость | 15 минут | Следить за правильным выполнение упражненийОбратить внимание чтоб при забегание голова оставалась не подвижной |
| 3. Основная часть60мин.4 Заключительная часть10минут | 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 ногиПрыжки 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 | 60мину3 раза по 10 мет.3 раза по 10 мет10минут | 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 |





