**Обучение технике СФП изучение единоборств**

Место проведения. Дистанционное обучение

Задачи занятия:

* совершенствование техники акробатики;
* совершенствование техники ударов;
* развитие силовой выносливости.

Общая продолжительность занятия: 2 ч.

Дата проведения:  занятия проводится с 06.04.20г. по 11.04.20г.

Педагог:  Бровко С.Н.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дозировка нагрузки** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Подготовительная часть – 35 минут** |
|  круговые  движения    | Головой | 1 минута | Обратить внимание на осанку (не сутулиться). |
| В локтевых суставах | 1 минута |
| В плечевых суставах | 1 минута |
| Корпусом | 1 минута |
| Тазом | 1 минута |
| В коленных суставах | 1 минута |
| Бег на месте | Бег с высоким подыманием бедраБег с захлестом голени  | 2 минут 2 минут | Дышать через нос. |
|   | Кувырок вперёд | 12 раз | Выполнить через плечо |
|   | Кувырок назад | 12 раз |   |
|  | Стойка на голове |  2 – 30 сек. |  |
|  | Стойка на мосту: на голове, на руках |  2 – 30 сек. |  |
|  | Кувырок вперед, назад |  10 раз  | Кувырки выполняются через плечо |
| **Основная часть 1 ч. 20 мин.** |
| Упражнения на силовую выносливость  |
| Упражнения для развития силы-выносливости    | 1. Отжимание | 3 - 50 |  Отжимание делать без остановок. |
| 2. Подтягивание | 3 – по максимуму  | Ребята чтобы бороться и быть первым подтягивание нужно довести до 30 раз за раз.  |
| 3. Лягушка  | 3 –20 раз |  |
| 4. Приседания | 3 – 50 раз | Упор спиной и головой к стене, ноги на ширине ног, пятки от пола не отрывать.  |
| совершенствование техники ударов |
|  Удары руками | 1. Прямые удары на месте | 5 –1 минуте | По максимальной скорости  |
|   | 2. Боковые удары на месте | 5–1 минуте | По максимальной скорости |
|   | 3. удары с низу на месте | 5–1 минуте | По максимальной скорости |
|   | 4. Серии №1,2,3,4 | 10 минут | В движении и стоя на месте |
| **Заключительная часть** |
|   | 1.Растягивани е на поперечный шпагат | 5 минут |   |