**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 бедра  Бег 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 |  |