**Объединение «Борьба5»**

**Педагог дополнительного образования Хаертдинова Кадрия Рифатовна**

**Дата: 12.05.2020**

**Тема: Места занятий. Оборудование и инвентарь.Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно. Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп**

**Цели:**

* **За данную лекцию передать все главные аспекты техники самбо**
* **Узнать какие оборудования необходимы в местах занятий самбо**

**1.Места занятий. Оборудование и инвентарь.**

**Зал**. Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий все­ми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14—16 человек.

|  |  |
| --- | --- |
| **Оборудование и инвентарь** | **Количество** |
| 1. Ковер | 1 |
| 2. Тренировочные мешки-чучела | 3-4 |
| 3. Покрывало или брезент | 1 |
| 4. Верхние покрышки | 2-3 |
| 5. Гимнастическая стенка | 3-4 |
| 6. Кольца | 1 |
| 7. Канат для перетягивания | 1 |
| 8. Гимнастическая скамейка | 2 |
| 9. Штанга шаровидная, вес 20-60 кг | 2-3 |
| 10. Весовые гири, вес 16-32 кг | 16-20 |
| 11. Гантели, вес 2-5 кг | 32-40 |
| 12. Набивные мячи, вес 5-10 кг | 16-20 |
| 13. Скакалки, длина 2 м 80 см | 16-20 |
| 14. Аптечка | 1 |
| 15. Пылесос | 1 |
| 16. Зеркало | 1 |
| 17. Вешалки для спортивного костюма и полотенца | 16-20 |

**2.Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно.**

**3.Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп**

Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

***4.Задание для учащихся:*** Написать один прием из самбо.