

## Урок 30.03.2022

Тема урока: Самостраховка на основе вида спорта дзюдо

### **Комплекс гимнастических упражнений №2**

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

1. Исходное положение — основная стойка, на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. Исходное положение — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — исходное положение., вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — исходное положение, вдох. 4 раза.
3. Исходное положение — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — исходное положение; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.
4. Исходное положение — основная стойка 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — исходное положение 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — исходное положение вдох 4 раза.
5. Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — исходное положение. 4 раза.
6. Исходное положение — лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. Исходное положение. — лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 — 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3
8. Исходное положение. — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки 2- 3 — то же вправо. 4 раза.
9. Исходное положение — основная стойка, руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — исходное положение.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.
10. Исходное положение. — основная стойка 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — исходное положение 4 раз

Посмотрите видео по теме: <https://youtu.be/Q7Ra8irQMBo>

**Домашнее задание:** Выполнить комплекс упражнений

