**Педагог Шакиров Евгений Мансурович**

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

**1 год обучения**

**20.04.2020**

**Тема: «Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП»**

Занятие размещено в социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/club194043365>

🔔Приёмы борьбы в портере. Перевороты <https://multiurok.ru/blog/priiomy-borby-v-portere-perevoroty-2.html>

Ответь на вопросы:

💪🏻Какие подвиды переворотов забеганием и перекатом вы знаете?  
💪🏻Назовите приемы защиты и контрприемы для каждого вида переворотов.

🔔 Ознакомьтесь с комплеском упражнений СПФ

<https://www.youtube.com/watch?v=2DP5isi2LzE>   
  
🔔 Выполните комплекс общефизических упражнений, которые подойдут каждому для выполнения ежедневной зарядки <https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY>

‼ Не забудьте про соблюдение техники безопасности во время выполнения физических упражнений, с ней ознакомиться можно 👉🏻  <https://multiurok.ru/blog/tekhniku-bezopasnosti-vo-vremia-vypolneniia-fizicheskikh-uprazhnenii.html>

🔔Ответы на вопросы и видеоотчёт о выполнении комплекса ОФП можешь разместить в комментариях к данному посту ВКонтакте или отправить на электронную почту [ddiyu2011@yandex.ru](mailto:ddiyu2011@yandex.ru)

**Педагог Шакиров Евгений Мансурович**

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

**1 год обучения**

**22.04.2020**

**Тема: «Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП».**

Занятие размещено в социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/club194043365>

🔔Ознакомьтесь с техникой выполнения переворота ключом, посмотрев видео <https://www.youtube.com/watch?v=P7QVTMbfnsk>

🔔 Выполни упражнение «Поза воина» <https://multiurok.ru/blog/uprazhnenie-poza-voina.html> . Данное упражнение позволит тебе развивать чувство равновесия.

🔔 Выполни комплекс общефизических упражнений для развития подвижности в суставах <https://multiurok.ru/blog/kompleks-ofp-1-obshcherazvivaiushchie-uprazhneniia-dlia-razvitiia-podvizhnosti-v-sustavakh.html>

‼Не забывайте о соблюдении техники безопасности во время выполнения физических упражнений 👉🏻 <https://multiurok.ru/blog/tekhniku-bezopasnosti-vo-vremia-vypolneniia-fizicheskikh-uprazhnenii.html>

Видеоотчёт о выполнении комплекса упражнений ОФП можешь размещать в комментариях 👇🏻 или прислать на электронную почту [ddiyu2011@yandex.ru](mailto:ddiyu2011@yandex.ru) 📩

**Педагог Шакиров Евгений Мансурович**

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

**1 год обучения**

**24.04.2020**

**Тема: «Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП»**

Занятие размещено в социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/club194043365>

🔔 Ознакомьтесь с техникой выполнения бросков, посмотрев видео

<https://www.youtube.com/watch?v=5jy0ai2l7LQ>

🔔 Ознакомься с комплексом упражнений СПФ для борцов

<https://www.youtube.com/watch?v=bKyfIOf-05E>

🔔 Выполни комплекс общефизических упражнений

<https://multiurok.ru/blog/kompleks-ofp-7.html>

‼Не забывайте о соблюдении техники безопасности во время выполнения физических упражнений 👉🏻 <https://multiurok.ru/blog/tekhniku-bezopasnosti-vo-vremia-vypolneniia-fizicheskikh-uprazhnenii.html>

Видео отчёт о выполнении комплекса упражнений ОФП можешь размещать в комментариях 👇🏻 или прислать на электронную почту [ddiyu2011@yandex.ru](mailto:ddiyu2011@yandex.ru) 📩