**Педагог Шакиров Евгений Мансурович**

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

**3, 4 год обучения**

**20.04.2020**

**Комплексный характер обучения приемам борьбы. Оказание первой доврачебной помощи. ОФП»**

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

 Выполни комплекс общефизических упражнений, направленных на развитие силовой выносливости. Инструкция по выполнению

 <https://multiurok.ru/blog/kompleks-ofp-5-uprazhneniia-na-razvitie-silovoi-vynoslivosti.html>

Не забудь про соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений  <https://multiurok.ru/blog/tekhniku-bezopasnosti-vo-vremia-vypolneniia-fizicheskikh-uprazhnenii.html>

Посмотри обучающее видео о правилах оказания первой доврачебной помощи при растяжении связок голеностопа 

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

Составь план оказания такой помощи.

Видео отчёт о выполнении комплекса упражнений ОФП, а так же план оказания первой доврачебной помощи можешь разместить в комментариях к посту ВКонтакте или отправить по электронной почте ddiyu2011@yandex.ru

**Педагог Шакиров Евгений Мансурович**

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

**3, 4 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 

**Педагог Шакиров Евгений Мансурович**

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

**3, 4 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 