

Совершенствование техники боевого самбо



Презентацию подготовил:
тренер-преподаватель
Васильев Евгений Иванович.



Цель:

- Отработать технику защиты и нападения в боевом самбо

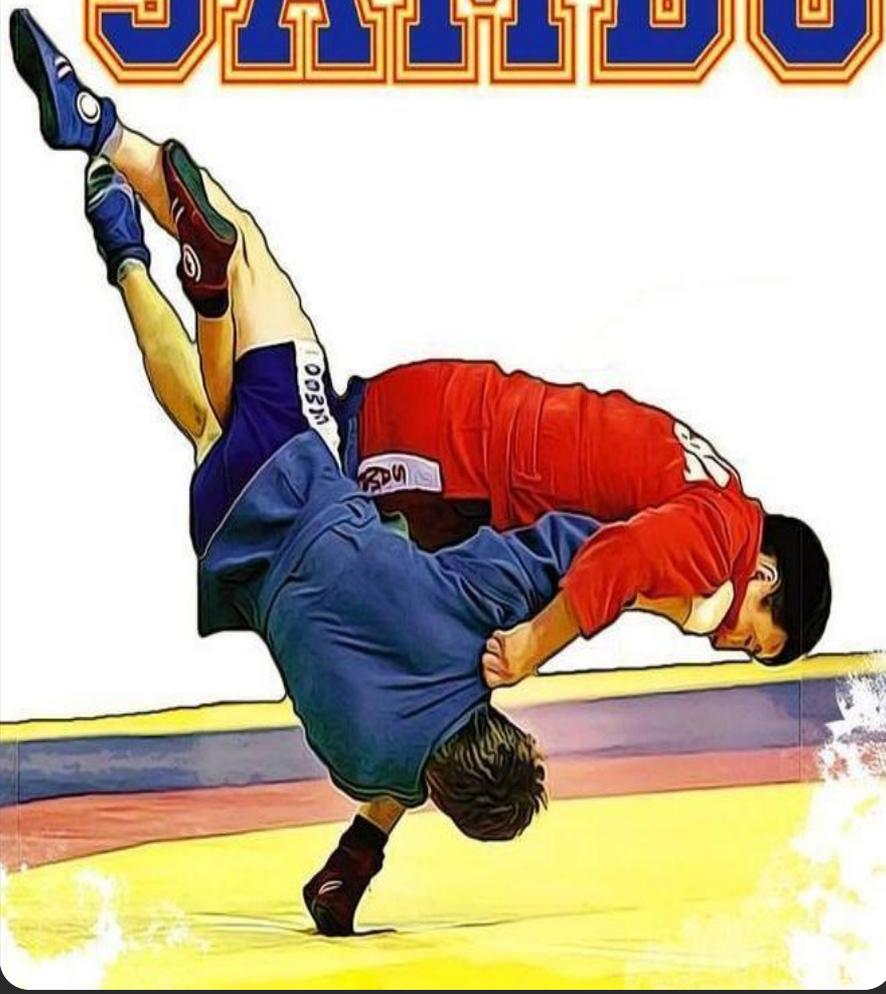


Задачи:

- Улучшить физические качества;
- Отработать ударную технику рук и ног, а также, ТЕХНИКУ защиты;
- Отработка бросковой техники;
- Отработка болевых и удушающих приёмов в партере.



САМБО



Методы проведения:

- индивидуальный,
- групповой,
- фронтальный

Место проведения:

- спортивный клуб «Афганец»

Инвентарь:

- перчатки для боевого самбо;
- тяжелые мячи;
- Скакалки;
- лапы для отработки ударов руками и ногами.



Боевое самбо –
один из
важнейших видов
физической
подготовки. В
настоящее время,
в условиях
увеличивающейся
опасности
терроризма,
умения и навыки
рукопашного боя
приобретают
большее
значения.

Ход тренировочного занятия.

1. Подготовительная часть – 25 минут
2. Основная часть – 55 минут
3. Заключительная часть – 10 минут



Подготовительная часть.
Построение, сообщение задач тренировки.



Подготовительная часть. Разминка.



Подготовительная часть. Разминка.



Подготовительная часть. Разминка.



Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения на растяжку.



Подготовительная часть. Общеразвивающие физические упражнения.



Основная часть. Отработка ударов ногами.



Основная часть.

Отработка ударов ногами, руками.



Основная часть. Отработка бросковой техники.



Основная часть.

Отработка болевых, удушающих приемов в партере.



Заключительная часть.

Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса, силы рук.



Заключительная часть.

Построение группы в одну шеренгу. Подведение итогов занятий.



Заключительная часть.

Задание на дом: имитация передвижений в различных стойках.



Заклучительная часть.

Задание на дом: имитация передвижений в различных стойках.

