

Методические рекомендации

По организации
самостоятельных занятий

Ситуация

Занятие с мешанными единоборствами **11-12** лет

Проблема

Дима плохо передвигается по рингу, нужно усовершенствовать двигательные качества

Для решения проблемы педагог подбирает упражнения для самостоятельной работы.

Упражнения Дмитрий будет выполнять ежедневно по **10-15** минут.

Можно заниматься дома или на улице.

Что нужно для занятий?

Спортивная форма

Зеркало

Место для занятия

Помощь родителей

Напоминать

Помогать во время занятий
(счёт, контроль положения рук и тела)

Упражнение 1.
На координацию

Передвижение вперед назад в боевой стойке

И.П. Ноги врозь
ноги согнуты в
коленях

Передвижение
«вперед» «назад»

Упражнение 2.
На равновесие

И.П. Ноги врозь
ноги согнуты в
коленях

Передвижение
по кругу

Передвижение по кругу лево право

Упражнение 3.
На координацию

Передвижение в стойке с теннисным мячом

И.П. Ноги
врозь ноги
согнуты в
коленях
Передвижение

Упражнение 4.
На координацию

Передвижение в стороны в стойке

И.П. Ноги врозь
ноги согнуты в
коленях
Передвижение

Упражнение 5.
На координацию
И равновесие

Бой с тенью

И.П. Ноги
врозь ноги
согнуты в
коленях
Передвижение

Упражнение 6.
На координацию

Удары с передвижением

И.П. Ноги врозь
ноги согнуты в
коленях
Передвижение

Упражнение 7.
На координацию

Связки ударов с передвижением

И.П. Ноги врозь
ноги согнуты в
коленях

Передвижение

Упражнение 8.
На координацию

ласточка

Литература