**Борьба «Хапсагай»**

**Разминка, ОФП и СФП**

1. [**https://youtu.be/JhRBRkWgrkk?t=8**](https://youtu.be/JhRBRkWgrkk?t=8)
2. [**https://youtu.be/NqEkgEzPQuo**](https://youtu.be/NqEkgEzPQuo)

**Основная часть-**

1. Мастер класс от 3-х кратного чемпиона Игр Манчаары Андрея Яковлева

[**https://youtu.be/fL6\_3s16yk0?t=101**](https://youtu.be/fL6_3s16yk0?t=101)

1. Показательные броски и приемы по борьбе «Хапсагай»

[**https://youtu.be/1MKQtPkUJdo?t=33**](https://youtu.be/1MKQtPkUJdo?t=33)

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**Дорогие ребята!**

В целях предупреждения получения травм необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера - преподавателя по технике безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях.

• Перед началом занятий необходимо переодеться в спортивную обувь и форму. Снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, кольца,серьги, ремни т.п.

• Ознакомьтесь с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

• При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

• После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

• Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

• Запрещается выполнять прыжки, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).

• При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив родителю или тренеру - преподавателю дистанционно.

• После окончания занятий необходимо вымыть руки с мылом и теплой водой.

**Желаем вам успехов!**