

**ОФП. Самбо. Мастер класс 1**  
**Вторник 2 ч. 19.0.2020; 26.05.2020**

Уважаемые родители и воспитанники описание выполнения упражнений также даны в разделе - комплекс упражнений для самостоятельной тренировки некоторых элементов самбо! Кроме этого всегда необходимо помнить! Нет не выполнимых задач – есть не желание их выполнять! Партнером может выступать подушка, одетая в куртку с поясом, родители и т.п., в качестве мягкого покрытия используйте толстые одеяла, широкую кровать. Успехов!

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
1. Вводная часть  5 минут	Настроить ребенка на тренировку	1)Переодеться в спортивную форму одежды 2)Инструктаж по технике безопасности; 3)Объявление темы и задачи урока. Приемы борьбы лежа. Переворачивания. 1)Переворачивания косым захватом. 2) Переворачивание с захватом на рычаг.	3-5 мин	1.Обратить внимание на внешний вид и осанку занимающегося. 2. Для дошкольников проводят родители; школьники повторяют сами
2.Подготовительная часть.  15 минут	Подготовить функциональные системы организма и опорно двигательный аппарат к выполнению нагрузок.	1)Ходьба: на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу приседе, в полном приседе. 2)Бег: прямо ,спиной вперед ,приставными	15 минут	Следить за правильным выполнением упражнений

		<p>шагами (в правую и левую сторону),крестный шаг(в правую и левую сторону)</p> <p>3)Ходьба с дыхательными упражнениями (поднимая руки вверх -вдох ,вниз -выдох)</p> <p>4)СФУ</p> <p>1)вращение головой ,тазом ,туловищем ,руками(вперед ,назад ,в разные стороны)</p> <p>2)наклоны в стороны ,в перед ,назад</p> <p>3)выседы на коленях</p> <p>4)накаты в упоре головой в ковер (вперед ,назад ,в право ,в лево</p> <p>5)накаты на борцовском мосту</p> <p>6)забегание на борцовском мосту</p> <p>7)комплекс упражнений на гибкость</p>		<p>Обратить внимание чтоб при забегание голова оставалась не подвижной</p>
<p>3. Основная часть</p> <p>60мин.</p>	<p>Исключить не правильное выполнение падений.</p>	<p>Приемы борьбы лежа.</p> <p>Переворачивания.</p> <p>1)Переворачивания косым захватом.</p> <p>2)Переворачивание с захватом на рычаг.</p>	<p>60мину</p>	<p>Контролировать основные принципы самостраховки. Возвращаться при ошибках.</p> <p>При падении назад нельзя падать на</p>

<p>4.Заключительная часть</p> <p>10минут</p>	<p>Подготовить организм к обычной жизни и деятельности.</p>	<p>Круговой комплекс офп:</p> <p>ходьба на руках, второй держит за ноги</p> <p>прыжки в упоре присев руки за головой.</p> <p>упражнение на растягивание (наклоны, шпагат, мостик на вытянутых руках);</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями (поднимая руки вверх -вдох ,вниз -выдох)</p>	<p>3 раза по 10 мет.</p> <p>3 раза по 10 мет</p> <p>10минут</p>	<p>кисти, локти.</p> <p>Отдых во время возвращения к началу дистанции шагом.</p> <p>При наклонах ноги стараться держать прямые</p>
--	---	--	---	--

Для выполнения данного упражнения дома необходимо расстелить на полу матрац или два толстых одеяла

Приемы борьбы лежа. Переворачивания.

### ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ КОСЫМ ЗАХВАТОМ

Рис. 337

- И. п. — противник стоит на четвереньках.
1. Встаньте на левое колено у его левого бока.
  2. Правую свою руку пропустите из-под груди противника и положите ладонью на его шею (с правой стороны).
  3. Левую руку тыльной стороной положите на шею сверху. Соедините пальцы обеих рук в замок.
  4. Прижмите к себе голову противника и пригибайте руками его шею вниз. Одновременно предплечьем правой руки упритесь в левую подмышку противника, поднимая его вверх и переворачивая на спину.



Рис. 337

### ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ НА РЫЧАГ

Рис. 338

- И. п. — противник стоит на четвереньках.
1. Встаньте на колени у его левого бока.
  2. Положите предплечье левой руки на шею противника. Правую руку пропустите под мышкой и положите ладонью на предплечье своей левой руки.
  3. Нажимая руками на шею противника по направлению к себе-вниз, переворачивайте его на спину.



Рис. 338