Мастер-класс:

«Техника разминки на занятиях самбо. Техника обучения и выполнения переворотов и удержаний»

Подготовила: Михайлова Дарья Викторовна

Педагог дополнительного образования

Рп Солнечный 2021 год

Ход занятия

**Подготовительная часть (20м**)

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.

Разминка

Цель разминки - подготовить сердечнососудистую и нервную системы организма к предстоящим нагрузкам, разогреть мышцы и связки, настроить спортсмена психологически. Разминка должна быть полноценной и включать в себя все фазы: бег, упражнения в беге (это хорошая дыхательная гимнастика, позволяющая насыщать мышцы кислородом). Далее следует в ходьбе делать энергичные упражнения на все группы мышц, затем переходить к упражнениям элементарной акробатики, а завершать разминку упражнениями на растяжку мышц и сухожилий.

ОРУ в беге (5м):

- медленный бег

- бег с высоким поднимание бедра

- с захлестыванием голени

- по сигналу выпрыгивания

- по сигналу упор лежа

- бег змейкой

- бег с прыжками через препятствия

ОРУ в ходьбе (5м):

- ходьба на носках

- ходьба на пятках

- ходьба с выпадами

- ходьба в приседе

ОРУ на месте (5м):

- повороты головы вправо, влево

- круговые движения кистями рук

- предплечья

- полные обороты руками

- повороты туловища

- круговые движения бедра

- упражнения на растяжку мышц

**Основная часть (20 м)** техника обучения и выполнение переворотов и удержаний.

Подводящие упражнения:

- борцовский мост

- Перевороты с упора головой в ковер на мост с помощью партнер.

- Перекаты в парах с удержания.

- Вставание со стойки на мост и обратно с поддержкой под спину партнером.

- Забегания в левую, правую сторону на мосту.

- ноги поднять в угол: а) круговые движения двумя ногами влево, вправо; б) поочередное движение вверх-вниз, вправо-влево; в) держать уголок ногами на время.

- Со стойки падение на грудь – живот (перекаты) – «волна».

- Переворот с захватом пояса, накладывая руку на шею

- Переворот садясь, с захватом проймы между ногами

- Удержание сбоку. *Характерные ошибки*. 1. Атакующий сидит высоко, тазом касается груди противника или сильно наваливается на него. 2. Обе ноги выносятся вперед. 3. Ближняя нога недостаточно выносится вперед. 4. Неплотный захват ближней руки. *Защиты*. 1. Упереться голенью и руками в атакующего и не дать ему прижаться боком или грудью к туловищу. 2. Повернуться на живот. Когда противник захватил на удержание, можно выйти из этого положения, применяя следующие способы ухода: садясь, отжимая голову ногой, перетаскивая через себя; перетаскивая через мост; выкручиваясь; перетаскивая с узлом ноги. *Контрприемы*. Узел ногой снизу. Рычаг локтя захватом руки между ногами.

-Удержание поперек *Характерные ошибки*. 1. Атакующий плохо прижимает противника к ковру. 2. Высоко держит голову. 3. Высоко поднимает таз. *Защита*. Оттолкнуть атакующего руками и ногами. *Применяются следующие уходы*: перетаскивание атакующего через себя с захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот , сбивание через голову.

**Заключительная часть(5м)**

1. Анализ выполнения заданий.
2. Учитель задает вопросы:

- что нового узнали на уроке?

- что понравилось?

- оцените свою работу на уроке.

- оцените своё отношение к уроку