

Конспект дистанционного занятия «Болевой прием на ногу рычаг колена»

Цель: овладение техническими навыками борьбы в партере и проведение болевого приема.

Задачи:

1. Образовательная - ознакомить учащихся с техникой проведения болевого приема на ногу.
2. Воспитательная – комплексное развитие координацию, силу, скорость, выносливость; содействовать формированию чувству ответственности, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.
3. Оздоровительная – содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Ход занятия

1. Организационный момент
2. Разминка
3. Объяснение нового материала
4. Просмотр видео материала
5. Практическая часть. Отработка нового материала (обсуждение)
6. Рефлексия
7. Домашние задание

Здравствуйтесь.

Сегодня мы проходим тему «Болевой прием на ногу рычаг колена».

Ознакомьтесь с материалом по теме по ссылке:

https://www.youtube.com/watch?v=OBfjqm5L_H8

После просмотра, обучающего видео, законспектируйте последовательность выполнения приема. Помните, пожалуйста, об необходимости поддержания физической формы с помощью регулярных тренировок на функционал.