

Конспект занятия «Болевой прием на руку рычаг локтя через бедро»

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

Здравствуйте.

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

Ознакомьтесь с материалом по теме по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=17rp0U-DyAs>

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