

Конспект занятия «Болевой прием на руку рычаг локтя с бокового удержания»

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 руку рычаг локтя с бокового удержания».

Ознакомьтесь с материалом по теме по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=8CzCuUiwhVo>

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

12 апреля в России отмечается День космонавтики.

Прошу ознакомиться с видео по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ev9jNrAb-48>