**Министерство образования, науки и молодежной политики**

**Краснодарского края**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края**

**«Горячеключевской технологический техникум»**

Конспект урока

на тему: «Армреслинг»

**Разработала:**

**Ходжамкулова**

**Лаура Игамкуловна**

**преподаватель**

**физической культуры**

**г. Горячий Ключ**

**2017 г.**

**Тема урока: «Армреслинг»**

 **Цели:** Развитие силовых качеств, резкости, реакции. Развитие психических качеств стабильности в поведении на соревнованиях подобного уровня, обретение уверенности. Умение управлять индивидуально психо - эмоциональными качествами.

 **Задачи:**

1. **Образовательные:** Совершенствовать технику в армреслинге.
2. **Воспитательные:** Умение управлять своей психикой, вовремя реагировать на замечание уметь быть собранным.
3. **Оздоровительные:** Умение формировать силу, развивать кисть, плечевой пояс, торс, ноги.

**Тип урока:** Силовой, индивидуальный, групповой

**Место проведения**: Спортивная площадка

**Дата проведения:**

**Время проведения:**

**Инвентарь:** стол для армреслинга.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Материал** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Подготовительная часть 10 мин.Основная часть. 25 мин. | 1. Построение, сообщение задач урока
2. Упражнения в строю: Строевые команды, подает и выполняет и докладывает преподавателю физорг группы.(равняйсь, смирно, равнение на середину, попорядку пересчитайсь)

Доклад физорга о готовности на урок группы1. Упражнения в ходьбе с заданием

-ходьба на носках руки на поясе- ходьба на пятках руки за головой--ходьба гусиным шагом1. Бег по площадке в строю .
2. Команда пересчитаться на первый, второй, перестройка группы по двое.
3. Разминочные упражнения:

1. Руки по швам, наклоны головы в бок достать до плеча ухом: 2.Поворот головы в лево, право:3.Вращение головы в лево, право: 4.Правая рука вверху резкими движениями отводить назад.5.Согнутые руки в локтях приставить к плечам вращение вперед и назад. 6.Вращение рук прямые, вперед, назад.)7.Руки в замок. Вращение круговые в право и лево.8.Руки согнутые в локтях вращение вперед назад.9. Руки верху ноги на ширине плеч, наклоны в стороны.10.Руки на пояс, повороты туловища в право в лево.11.Ноги вместе, наклон вперед достать ладошками да пола.12.Обнять колени руками и достать лбом колени.13.Выпады вперед 14. Выпады в бок15. Растяжка в шпагат (поперечный продольный)16. Махи ногами.Распределение обучающихся по весовым категориям.Объяснение показ техники.Разъяснения и показ правильной постановки ног, положения рук, плеча, кисти. Правильное восприятия голосовой команды (Реди, голд) (Внимание старт)Приглашение к столу согласно весовым категориям, выполнение техники.Соревнования между собой (кто победит)Отбор победителей и соревнования для самых сильных ( между собой) Соревнования самых слабых. (между проигравшими)Определение самого сильного в группе. | 1 мин.2 мин1 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.1 мин.30 сек.Повторить по 3 раза | Проверка наличия формы, отсутствующих в группе.Следить за положением рук , спины, и туловища.Не выбегать из строяДержа медленный темпПрямая стойкаВыполнять медленноСмотреть прямо перед собойЗадняя нога становится как можно дальше.Девушки и юноши соревнуются между собой.Привить правильную стойку, расположение рукКоманда произносится четко.Следить и исправлять положения туловища и рук.Определение абсолютного чемпиона группы. |
| Заключительная часть. | Построение, подведение итогов урока.Рекомендации для самостоятельных работЗадание на дом. |  1 мин. | Подвести итоги урока. Отметить правильное выполнение техники. Волю к победе, рекомендовать специальные упражнения на дом. |