**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 группы   1. Упражнения в ходьбе с заданием   -ходьба на носках руки на поясе  - ходьба на пятках руки за головой  --ходьба гусиным шагом   1. 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 бок  15. 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 мин  1 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 строя  Держа медленный темп  Прямая стойка  Выполнять медленно  Смотреть прямо перед собой  Задняя нога становится как можно дальше.  Девушки и юноши соревнуются между собой.  Привить правильную стойку, расположение рук  Команда произносится четко.  Следить и исправлять положения туловища и рук.  Определение абсолютного чемпиона группы. |
| Заключительная часть. | Построение, подведение итогов урока.  Рекомендации для самостоятельных работ  Задание на дом. | 1 мин. | Подвести итоги урока. Отметить правильное выполнение техники. Волю к победе, рекомендовать специальные упражнения на дом. |