

## **Технологическая карта занятия по мас-рестлингу**

### **"Обучение технике мас-рестлингу по приему «Ушницкий»"**

**Тренер-преподаватель по мас-рестлингу:**

Борисов Георгий Викторович.

г.Виллюйск-2025 год

## Технологическая карта

### «Обучение технике мас-рестлинга по приему «Ушницкий»».

**Тренер – преподаватель:** Борисов Георгий Викторович

**Стаж работы:** 20 лет

**Стаж работы в данной организации:** 7 лет

**Квалификационная категория:** соответствие занимаемой должности

**Цель:** Обучить технике мас-рестлинга по приему «Ушницкий»

**Задачи:**

- Обучить основной технике выполнения по приему «Ушницкий»
- Развивать быстроту и силовые качества (силу тяги рук и ног);
- Воспитывать личные качества (формировать сознательное отношение к своему здоровью и окружающих людей, способность самоанализа);

**Тип занятия, форма проведения:** образовательно-обучающий.

**Методы, используемые в процессе занятия:** беседа, наблюдение, объяснительно-иллюстрированный, игровой.

**Оборудование и инвентарь:** помост, палка мас-рестлинга

| Этапы занятия             | Деятельность педагога   | Деятельность участников  | дозировка |
|---------------------------|---|--|-----------|
| 1.Организационная часть.  | <p>1. Приветствие, постановка задач занятия. Озвучивает новую тему и цель занятия</p> <p>Здравствуйте, сегодня на занятии по мас-рестлингу мы с вами пройдем новую технику по приему «Ушницкий», с целью вырвать палку из рук соперника.</p>  | Приветствуют тренера-преподавателя, принимают участие в обсуждении темы, цели и задач урока, настраиваются на достижение результата. | 2 мин.    |
| 2.Подготовительная часть. | <p>1 Инструктаж по ТБ.</p> <p>Тренер-преподаватель рассказывает о технике безопасности.</p>   | Внимательно слушают инструктаж по ТБ.  | 2 мин.    |
| 3. Основная часть.        | <p>-Знакомит и обучает приему «Ушницкий»</p> <p>Технический прием «Ушницкий» выполняется при наружном хвате. Стараясь удерживать палку рукой, захватившей палку сверху, другой рукой тянете палку к себе с поворотом и наклоном туловища. Если хват правый, то тянете палку, акцентируя тягу на правую руку, а если хват левый, то на левую. Эффективно используется в сочетании с передвижениями по доске и с сильной тягой.</p> <p>Тяга верхней рукой. Выполняется при наружном хвате. При выполнении данного приема с одновременным наклоном и поворотом туловища при правом хвате тянете левой рукой, а при левом - правой, т.е. тянет та рука, которая захватывает палку сверху. Может выполняться в сочетании с передвижениями по доске</p> <p>Попеременная тяга руками. Этот прием также выполняется при наружном хвате. Тянете палку, последовательно меняете силу тяги с одной руки на другую.</p> | Знакомятся с техническим приемом «Ушницкий».   | 14мин.    |

|                         |  |  |        |
|-------------------------|--|--|--------|
|                         | <p>-Показывает технику выполнения приема «Ушницкий»;</p> <p>-следит за правильностью выполнения приема«Ушницкий»;</p> <p>- контролирует выполнение упражнений, обращает внимание обучающихся на ошибки, своевременно исправляет.</p>   | Выполняют технику выполнения приема «Ушницкий»   | 25мин. |
| 4. Заключительная часть | <p>Подведение итога занятия:</p> <p>Вопросы учащимся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сегодня с каким приемом вы ознакомились?</li> <li>2. С какой целью используется этот прием?</li> <li>3. При каком хвате применяется прием «Ушницкого»?</li> <li>4. Если хват правый, то какая рука акцентируется?</li> <li>5. Если хват левый, то какая рука акцентируется?</li> <li>6. Какие тяги бывают при приеме «Ушницкого»?</li> <li>7. Когда эффективно используется технический прием «Ушницкий»</li> </ol> <p>Сегодня мы с вами познакомились техникой выполнения по приему «Ушницкий». Все участвовали очень активно.</p> <p>-Дает домашнее задание на повторение пройденных упражнений.</p> | <p>Активно участвуют в подведении итога занятия.</p> <p>Ответ учащихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техникой по приему «Ушницкий»</li> <li>2. С целью вырвать палку из рук соперника.</li> <li>3. Прием «Ушницкого» применяется при наружном хвате</li> <li>4. Если хват правый, то акцентируется правая рука</li> <li>5. Если хват левый, то акцентируется левая рука.</li> <li>6.Бывают: тяга верхней рукой и переменная тяга руками.</li> <li>7. Прием «Ушницкий» эффективно используется в сочетании с передвижениями по доске и с сильной тягой.</li> </ol> | 2 мин. |