

Технологическая карта занятия по мас-рестлингу

"Обучение технике мас-рестлингу по приему «Ушицкий»

Тренер-преподаватель по мас-рестлингу:

Борисов Георгий Викторович.

г.Вилюйск-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 масрестлингу мы с вами пройдем новую технику по приему «Ушницкий», с целью вырвать палку из рук соперника.</p>	<p>Приветствуют тренера-преподавателя, принимают участие в обсуждении темы, цели и задач урока, настраиваются на достижение результата.</p>	2 мин.
2.Подготовительная часть.	<p>1 Инструктаж по ТБ.</p> <p>Тренер-преподаватель рассказывает о технике безопасности.</p>	<p>Внимательно слушают инструктаж по ТБ.</p>	2 мин.
3. Основная часть.	<p>-Знакомит и обучает приему «Ушницкий»</p> <p>Технический прием «Ушницкий» выполняется при наружном хвате. Стارаясь удерживать палку рукой, захватившей палку сверху, другой рукой тяните палку к себе с поворотом и наклоном туловища. Если хват правый, то тяните 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 тяните 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. Тяните палку, последовательно меняете силу тяги с одной руки на другую.</p>	<p>Знакомятся с техническим приемом «Ушницкий».</p>	14мин.

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