**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по вольной борьбе**

**педагога дополнительного образования**

Дриновская Валентина Владимировна

**Объединение: «Вольная борьба»**

**Программа «Вольная борьба»**

**Группа № 01-70 ,01-71 ,01-72**

**Датапроведения**: 22.02.2022 г.

**Время проведения**: 13.30-15.00, 15.10-16.40, 16.50-18.20.

**Тема занятия**: СФП. Упражнения на выносливость

***Задачи:***

Воспитательные задачи.

-Способствовать воспитанию упорства, трудолюбия, уверенности в себе.

Развивающие задачи.

- Укрепление здоровья, через постоянные дозированные физические нагрузки;

- Развитие физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота.

Обучающие задачи.

-способствовать совершенствованию техники специальных упражнений борца.

-улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля.

**Ход занятия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| 1**.**Организационный момент.  1.1 Разминка общая  2. Основная часть  3. Заключительная часть.  Домашние задание. | Соблюдение техники безопасности при выполнении комплекса упражнений.  Разминка:  ОРУ в движении:  - для мышц верхнего плечевого пояса;  - для корпуса;  - для ног;  ОРУ на месте:  **-**переступание  - наклоны  - выпады  - шпагаты.  **СФП.**  Выносливость зависит пре­жде всего от слаженности вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровооб­ращения. Она вырабатывается путем постепенного повышения нагрузки.  ***Общая выносливость*** — это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.  ***Специальная выносливость*** характеризуется спо­собностью борца выполнять в течение длительного времени (соревновательной схватки) в высоком темпе разные по характеру движения и действия, с различными усилиями и при различных положениях тела.  **Упражнения на выносливость.**  -Подтягивания, отжимания (простые), приседания, толчок и рывок с тяжелым предметом, становая тяга, прыжки и выпрыгивания;  Перекидывание предмета (небольшой мяч);  Спарринги и работа на мешке. Обязательно засекайте время и старайтесь продержаться дольше;  Перенос или бег с отягощениями;  Удары, перемещения и другие движения с закрепленными (на теле, руках, ногах) утяжелителями.    - движение в захвате «рука-туловище»  - движение в захвате «крест»  - упражнение в положении упор головой в ковер  - упражнение в положении борцовского моста  - забегания, перевороты. [https://yandex.ru/video/touch/search/?text=технико-тактические%20действия%20борца&filmId=4311070295788325545](https://yandex.ru/video/touch/search/?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%86%D0%B0&filmId=4311070295788325545)  Общая физическая подготовка:  - сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 30 раз/3 х 25 раз  - приседание – 30 раз  - пресс (из положения лежа) – 25 раз  Упражнение на растягивание мышц  - мост из положения лежа 10\*10 счетов  - наклон вперед из положения сед ноги вместе 5\*30  - Наклон вперед из положения «Бабочка» 5\*30  - Наклон вперед из положения сед ноги врозь 5\*30  - Шпагат (поперечный, правый, левый) 3 мин каждый.  1. Отжимание – 3x30 раз;  2. Приседание – 3x 30 раз;  3. Планка – 1 минута.  <https://www.youtube.com/watch?v=cV8pv9KSLWY>  <http://www.youtube.com/watch?v=3PVEWDeYUrU> | Учащиеся расположены напротив монитора, (не забывать демонстрировать приветствие).  -Подготовка ребёнка к работе.  -Сообщение познавательных сведений.  Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.  При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны.  Следить за дыханием.  Контролируете по времени.  Соблюдаем технику безопасности при выполнении упражнений.  Обратная связь-высылаете фото с отработкой упражнений 89508084327 WhatsApp Дриновская В.В. |