**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Колыхалова Артема Владимировича**

Программа - «Вольная борьба».

Группа - 01-110.

Дата проведения: - 19.12.2022.

Время проведения: 18 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Техника и тактика. Обманные маневры».

**Цель занятия:** обучение технико-тактическим действиям в стойке. Развитие взрывной силы, координации, выносливости.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно;



- Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки. Поставить правую ладонь на ковер возле левой ноги пальцами к правому носку. Сделать плавный перекат как с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение как при падении на левый бок, быстро вернуться в о. с.;



- Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях, руки за спиной;



**Домашнее задание**:

- Выполнить комплекс упражнений, состоящий из отжиманий и приседаний.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Колыхалова Артёма Владимировича.