**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: Вольная борьба

Группы: 01-64

Дата проведения: 28.12.2022.

Время проведения: 13:30-15:00

**Тема занятия:** ОФП. Бег на короткие дистанции. Техника и тактика в борьбе.

**Цель занятия:**

1. Познакомиться с техническими действиями.

2. Приобретение общей выносливости.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Переходи по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=CDfFtRUMGAk

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1. Техника и тактика в борьбе.**

*Переходим по ссылке для выполнения заданий:*

<https://yandex.ru/video/preview/341648037613503651>

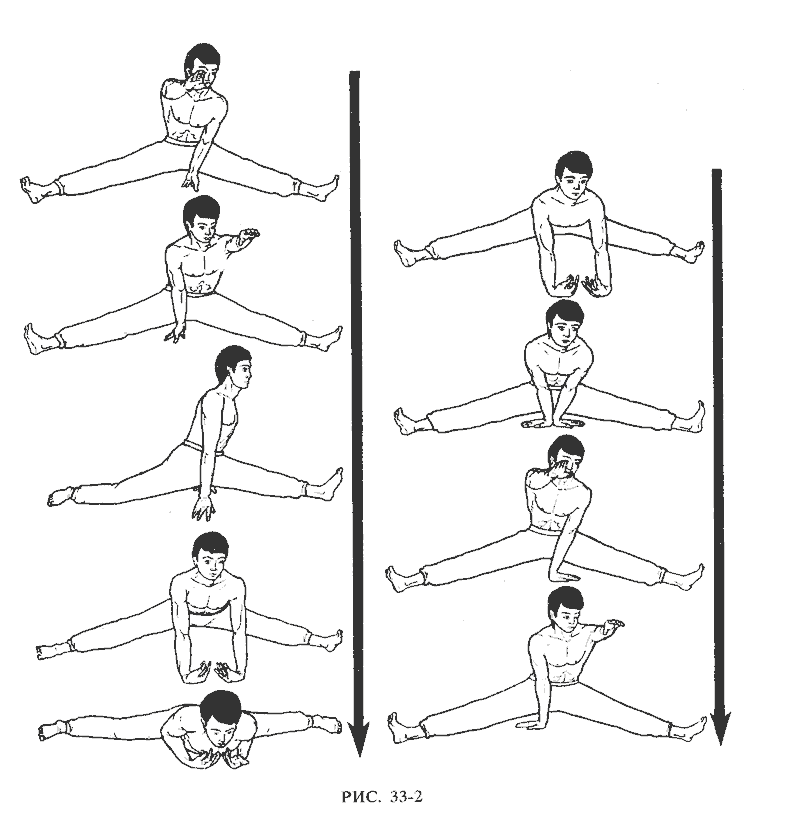


**2. Общая физическая подготовка**

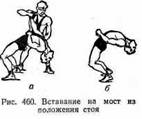
****

****

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашние задание**:



**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Дымчак О.Н.

(ФИО)