**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: Вольная борьба

Группа: 01-63

Дата проведения: 21.12.2022.

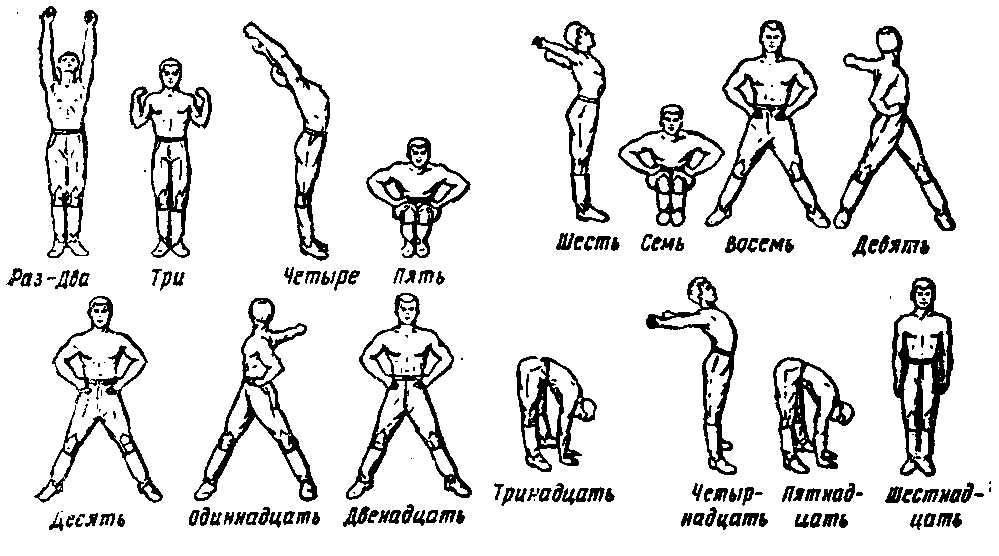
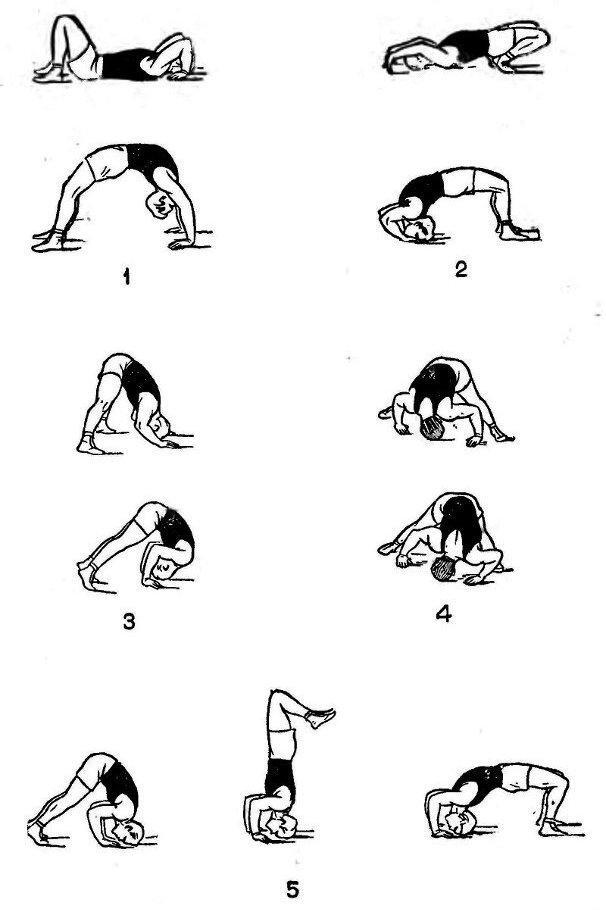
Время проведения: 13:30-15:00.

**Тема занятия:** Тактика выхода из захвата. Контроприёмы в стойке.

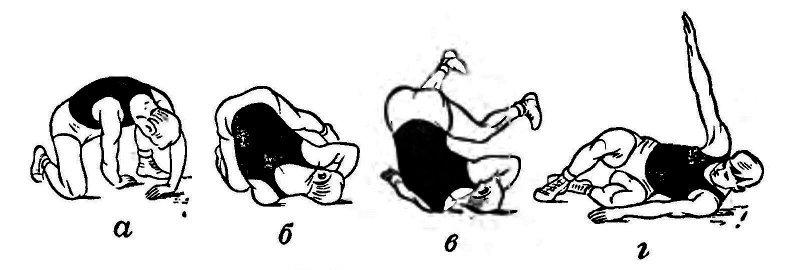
**Цель занятия:**

1. Совершенствование технических действий в стойке.

2. Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям

****ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**

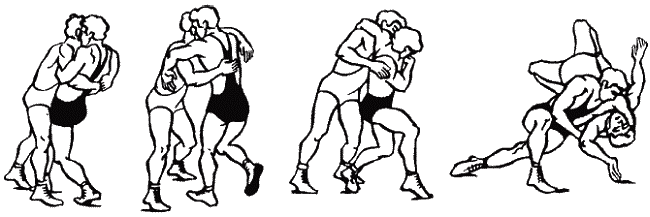
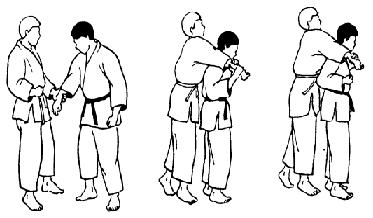
**

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.** Тактика выхода из захвата. Конроприёмы в стойке.

*Переходим по ссылке смотри подробную информацию*

https://www.zinref.ru/000\_uchebniki/05000sport/001\_SPORTIVNAYa\_BORBA\_Galkovskogo\_1968/063.htm



**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашнее задание**:

*Примерные комплексы упражнений для освоения и укрепления моста*

https://www.zinref.ru/000\_uchebniki/05000sport/001\_SPORTIVNAYa\_BORBA\_Galkovskogo\_1968/100.htm

**Обратная связь:**

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

(ФИО)