**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Таболин Сергей Альбертович**

Объединение – «Вольная борьба»

Программа – «Вольная борьба»

Группа – 02-70,02-71,02-72

Дата проведения: - 22.12.2022.

Время проведения: 13 ч.30 мин,15 ч.10 мин,16 ч.50 мин

**Тема занятия:** Эстафета. Техника и тактика. Приемы в стойке

**Цель занятия:** Совершенствование техники и тактики переводов в партер. Отработка приемов в стойке.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Разминочные упражнения на тренировку всего опорно-двигательного аппарата:

**1. Бег 5-мин по кругу**

**2. Разминка шеи**

- 10 круговых движений влево, затем 10 вправо

- 10 наклонов назад-вперед, 10 наклонов влево-вправо

**3. Разминка плечевого сустава**

- кисти рук на плечи, делаем круговые движения локтями в обе стороны

- руки в стороны, делаем круговые движения.

**4. Разминка корпуса**

- движение по кругу тазобедренным суставом.

- наклоны влево, вправо.

**5. Разминка ног**

- разогреваем колени движениями влево, затем вправо.

- разогреваем голеностоп левой, правой ноги, и одновременно мышцы кистей рук.

**6. Упражнения на гибкость**

- встаём на колени, берём руки в замок и начинаем прогибы назад, касаясь пола лбом;

- встаём на колени, и начинаем выседы влево, вправо;

- ложимся на живот и по очереди достаём разными ногами, находящиеся на уровне плеч противоположные кисти рук;

- берём ноги за голеностоп и прогибаемся;

- качаем шею с упора.

**Основная часть тренировки:**

Партер. Повторение переворота скрестным захватом голеней из положения партера (положение атакованного — лежа, в партере)

Изучение варианта переворота скрестным захватом голеней со вставанием в стойку

Учебная схватка на совершенствование переворотов скрестным захватом голеней 3/3

Учебно-тренировочная схватка на совершенствование ранее изученной техники

**Домашнее задание**: Изучить правила эстафет

 

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Таболина Сергея Альбертовича

(ФИО)