**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: «Вольная борьба»

Программа – «Вольная борьба»

Группа: 02-38, 02-69

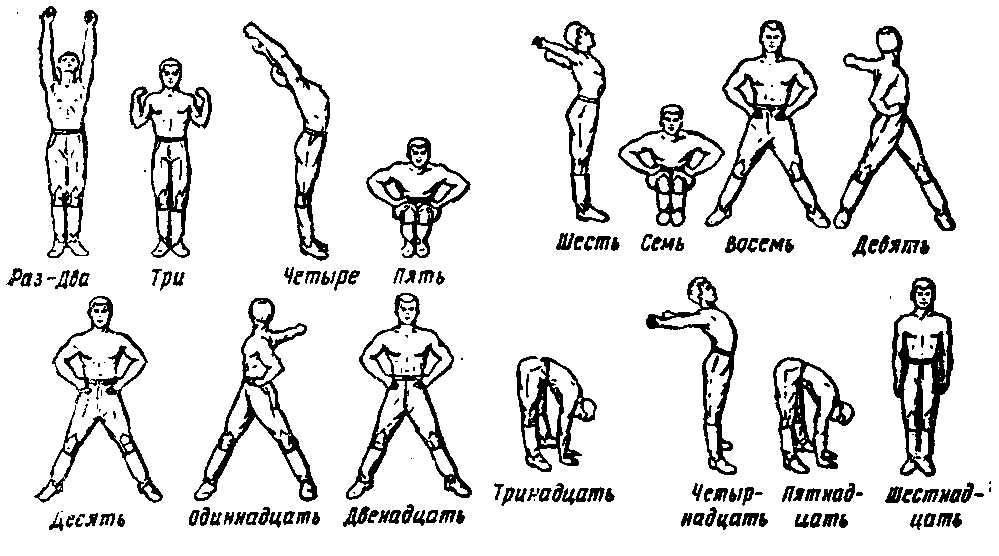
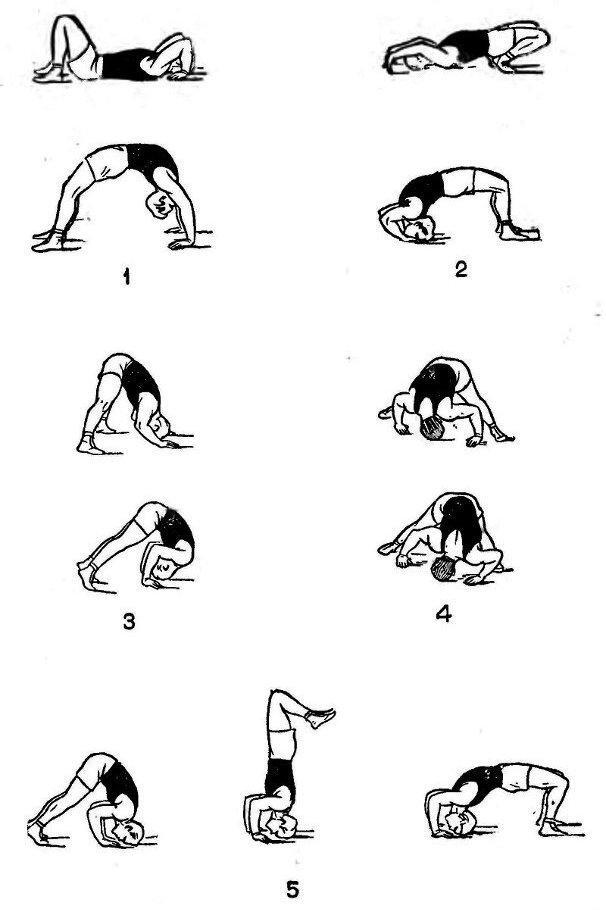
Дата проведения: 20.12.2022.

Время проведения: 10.40-12.10, 14.00-15.30

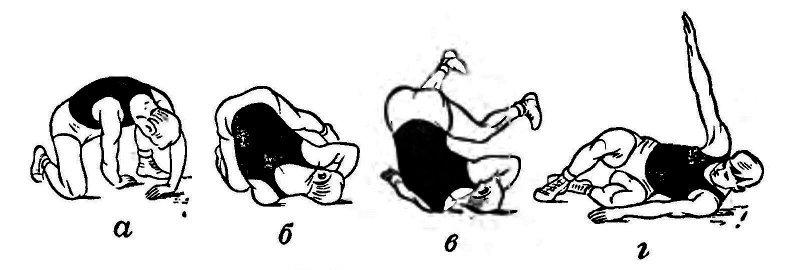
**Тема занятия:** Техника и тактика. Приемы в стойке

**Цель занятия:**

1. Совершенствование технико-тактическим действиям в стойке

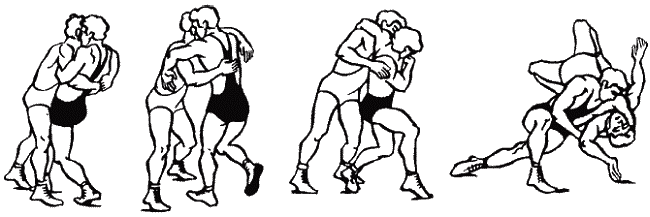
****Рекомендуемый комплекс упражнений**

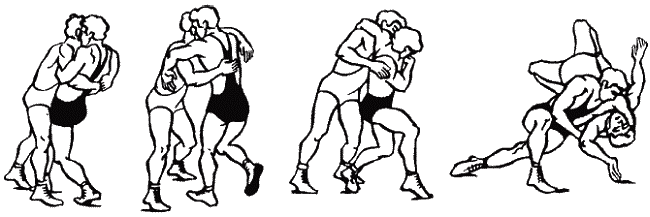
**

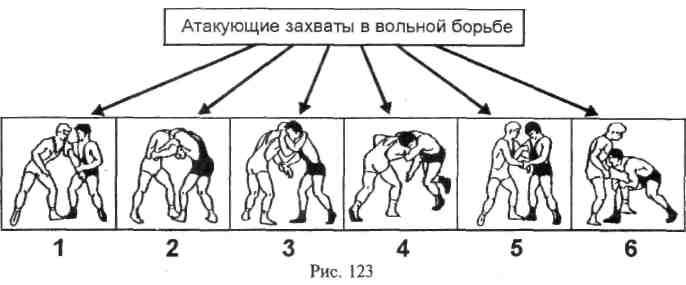
**

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1. Техника и тактика.**



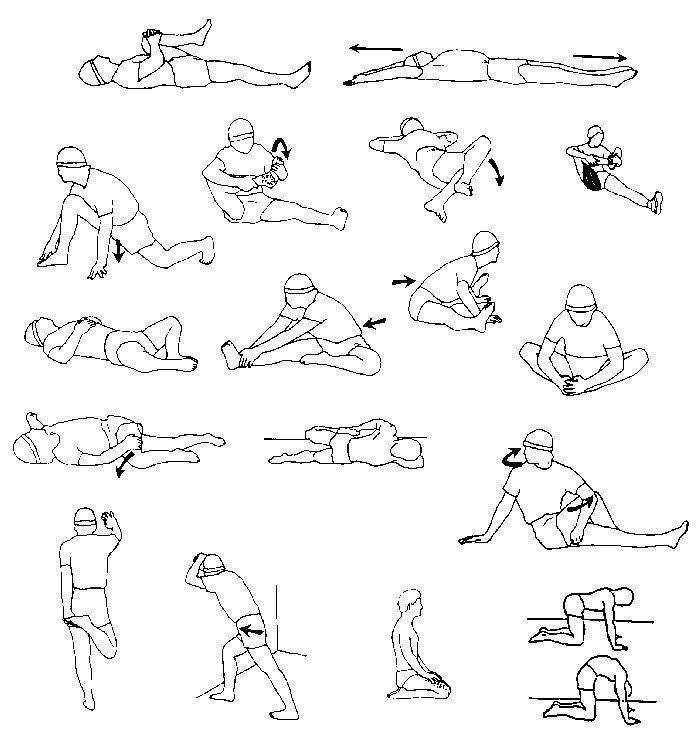




**2. Приемы в стойке**

*Переходим по ссылке для выполнения заданий:*

https://www.zinref.ru/000\_uchebniki/05000sport/001\_SPORTIVNAYa\_BORBA\_Galkovskogo\_1968/073.htm

****

**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)