**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по вольной борьбе**

**педагога дополнительного образования**

Колыхалов Артем Владимирович

**Объединение: «Вольная борьба»**

**Программа «Вольная борьба»**

**Группа № 01-107, 01-111**

**Датапроведения**: 27.12.2022 г.

**Время проведения**: 13.30; 15.10

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

**Цель занятия:**

1. Умение овладеть 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.**

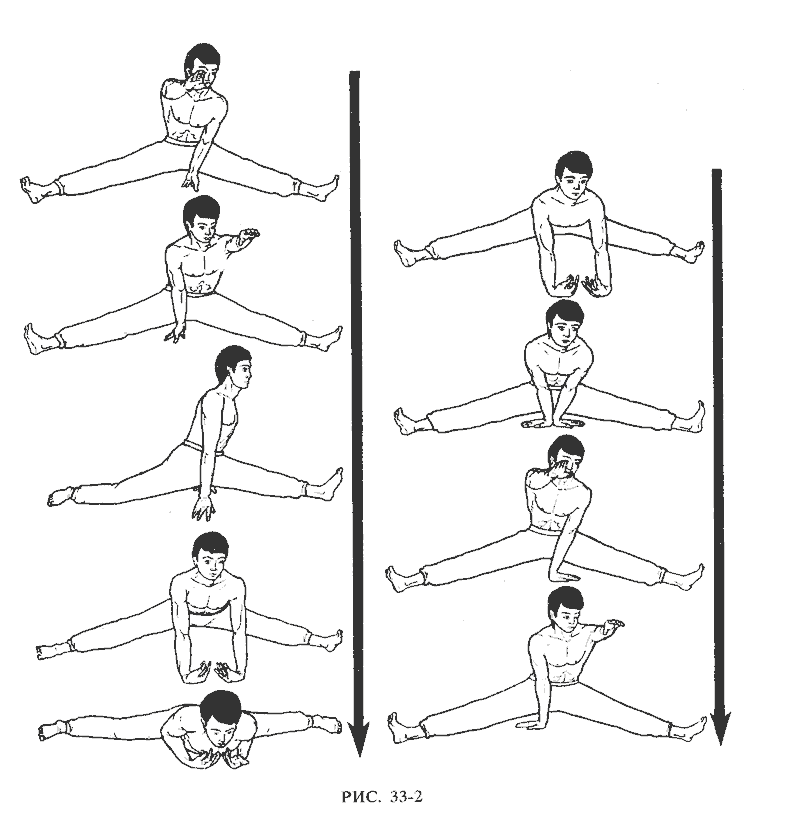


**2. Общая физическая подготовка**

****

****

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашние задание**:

Повторить упражнения

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Колыхалова А.В.