**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по вольной борьбе**

**педагога дополнительного образования**

Дымчак Ольга Николаевна

**Объединение: «Вольная борьба»**

**Программа «Вольная борьба»**

**Группа № 02-81, время проведения: 10.00-11.40;**

**Группа № 02-82, время проведения: 15.00-16.30.**

**Датапроведения**: 14.02.2022 г.

**Тема занятия**: Техника и тактика. Совершенствование бросков

**Цель занятия**: Повторение технико-тактическим действиям в стойке. Совершенствование броска без партнера.

**Задачи занятия:**

1. Совершенствование сваливания сбиванием разноименного плеча сверху-снаружи и туловища сбоку;

2. Укрепление физических качеств.

3. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, смелость, активность;

**Ход занятия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| 1**.**Организационный момент.  1.1 Разминка общая  2. Основная часть  3. Заключительная часть.  Домашние задание. | Соблюдение техники безопасности при выполнении комплекса упражнений.  **Общеразвивающие упражнения в движении:**        - для мышц верхнего плечевого пояса;        - для корпуса;        - для ног;  **Акробатические упражнения:**        - кувырки;        - падения;        - колесо;        - кувырок с разгибом;  **Общеразвивающие упражнения на месте:**  **-**переступание        - наклоны        - выпады        - шпагаты.  **Специальные упражнения борца:**     - имитация подворота для броска        - имитация «нырка» под руку        - движение в захвате «рука-туловище»        - движение в захвате «крест»        - упражнение в положении упор головой в ковер        - упражнение в положении борцовского моста        - забегания, перевороты.    Техника и тактика. Совершенствование броска подворотом захватом плеча (руки).  (бросок делается без партнера, имитация)  https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7632997827819809446&reqid=1644310485692503-13206200613281172542-sas2-0047-sas-l7-balancer-8080-BAL-182&suggest\_reqid=721598000158944506605205358664136&text=тренировка+по+вольной+борьбе+обучения+дома  Ходьба:        - встряхивать руками, ногами.  Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.  1. Приседания 3\*20 раз  2. Прыжки в приседе 3\*15 раз  3. Прыжок из глубокого приседа 3\*15 раз | Учащиеся расположены напротив монитора, (не забывать демонстрировать приветствие).  Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.  Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.  Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.  При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны.  Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок.  Захватить разноименную руку выше локтя. Выполняя подворот на согнутых ногах потянуть руку на себя, на грудь. Бросать в сторону от центра.  Захватить руку имитируем бросок без партнера. Обозначить «нырок» под руку (другую).  Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС.  После каждого упражнения отдыхать 1 минута.  Обратная связь -высылаете фото с отработкой упражнений.  WhatsApp Дымчак О.Н. |