**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по вольной борьбе**

**педагога дополнительного образования**

**Безнос Екатерина Ивановна**

**Объединение: «Вольная борьба»**

**Программа «Вольная борьба»**

**Группа № 01-66, 01-67**

**Датапроведения**: 26.12.2022 г.

**Время проведения**: 16.50-18.20; 18.30-20.00

**Тема занятия**: ОФП. Бег на короткие дистанции.

**Цель занятия:** Умение овладеть техническими действиями.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Переходи по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=CDfFtRUMGAk

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1. Техника и тактика в борьбе.**

*Переходим по ссылке для выполнения заданий:*

<https://yandex.ru/video/preview/341648037613503651>

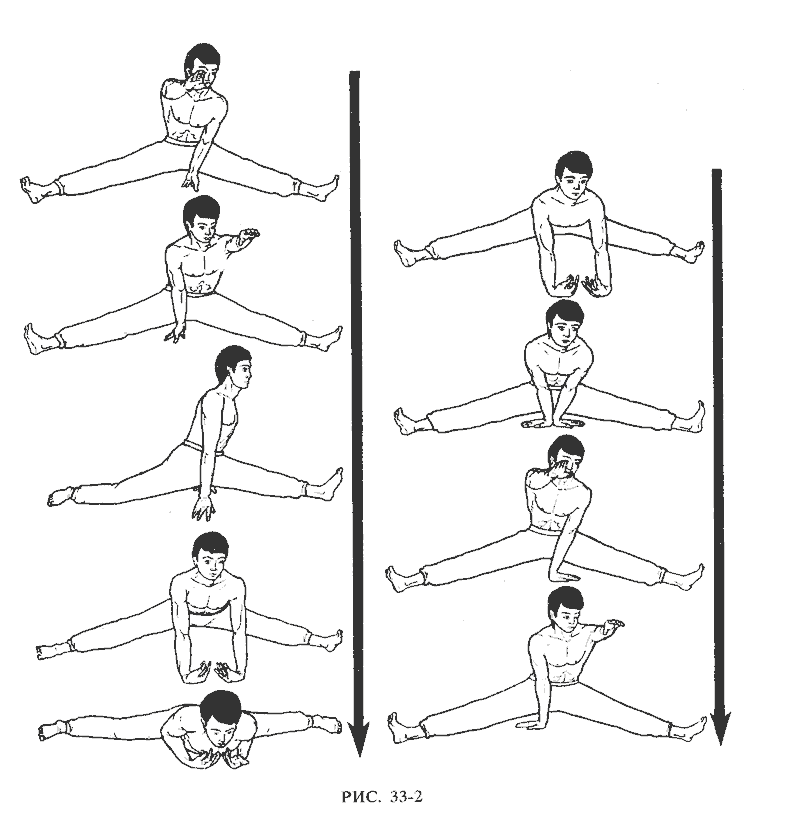


**2. Общая физическая подготовка**

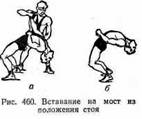
****

****

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашние задание**:



**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Безнос Е.И.