**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Таболин Сергей Альбертович**

Объединение – Вольная борьба.

Программа – Вольная борьба ..

Группы – 01-66,01-67.01-68.

Дата проведения: - 19.12.2023.

Время проведения:15:00,16:40,18:10.

**Тема занятия:** «Тактика выхода из захвата».

**Цель занятия:** Развитие физических способностей.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

 **Разминка**



 **Основная часть**

Тактика выхода из захвата:



****

****

**1. «Перекаты» с пяток на носки**– 30 - 40 раз в среднем темпе;

**2. «Пружинистые» прыжки на месте на носках** в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – от одной до двух минут (по самочувствию);

3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой («Jumping Jacks») – 30 секунд;

**4. Разминка** (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 4 минуты;

**5. Отжимания с узкой или средней постановкой рук** (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз;

**6. Отжимания с широкой постановкой рук** (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 8-10 раз;

**7. Обратные отжимания** – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз

**8. Ситапы** – 2 серии (сета) по 10 - 20 раз;

**9. (скручивания на пресс)** – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз

**10 Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги**– 2 серии (сета) по 10 -20 раз

**Домашнее задание**:

Отжимания 15по3,приседания, пресс 3 по 10.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Таболина С.А.