**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: Вольная борьба

Группы: 02-64; 02-65.

Дата проведения: 12.12.2023.

Время проведения: 10:40-12:10; 12:20-14:00.

**Тема занятия:** Техника и тактика уход от захвата**.**

**Цель занятия:**

1. Умение овладеть техническими действиями.

2. Укрепление физической подготовки.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.** Техника и тактика уход от захвата**.**

*Переходим по ссылке для выполнения заданий:*

<https://www.volborba.ru/tehnika_volnoy_borby/62.html>

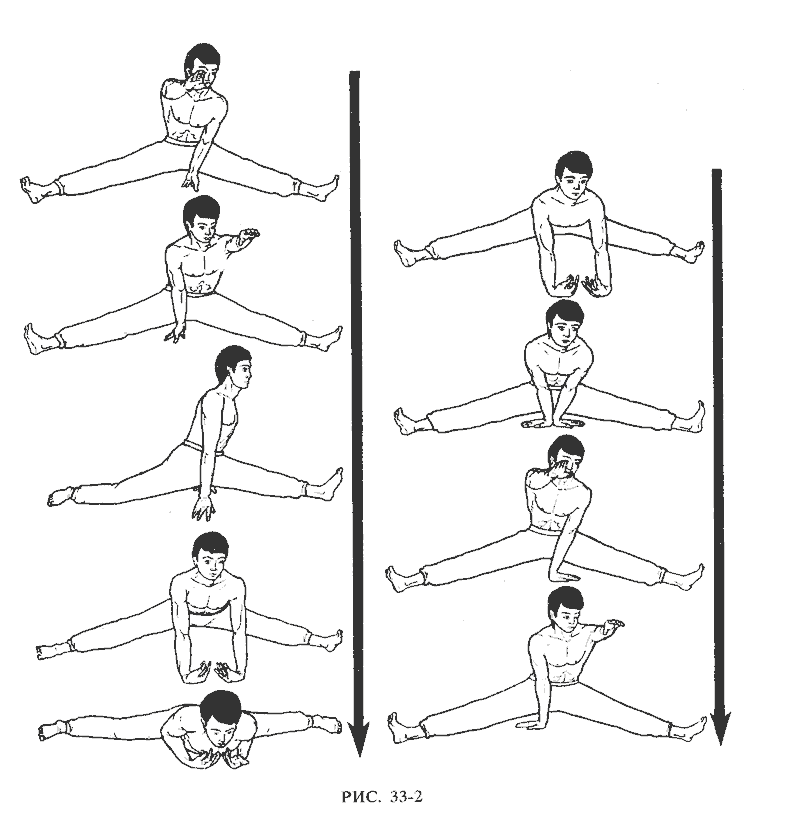


**Общая физическая подготовка**

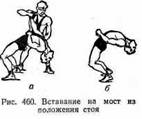
****

****

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашние задание**:



**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Дымчак О.Н.

(ФИО)