**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Колыхалова Артема Владимировича**

Программа - «Вольная борьба».

Группа – 02-108; 02-109; 02-110

Дата проведения: - 14.12.2023.

Время проведения: 13:30-15:00. 15:10-16:40. 16:50-18:20.

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

**Цель занятия:** Изучение элементов выхода и освобождения от захвата.

**Рекомендуемый комплекс упражнений для разминки:**

## ***-* Наклоны и круговые вращения головой**

Сделайте 20 повторений и вращайте головой по часовой стрелке и против неё.



-**Круговые вращения предплечьем**



-**Разминка мышц спины, туловища и тазобедренного сустава**

**Махи туловищем (мельница)**

****

**-Вращение коленного сустава**

****

**-Динамические приседания**

Упражнения отличается от классических приседаний быстрым темпом, и тем что все тело постоянно двигается. Выполняйте это упражнение в середине или в конце разминки**.**

****

**Основная часть**

**-Освобождение от захвата туловища с руками сзади**

Резко осесть вниз и разорвать захват противника (партнера) резко развести руки в стороны вверх. Осуществить захват для броска «передняя подножка».

Произвести бросок.



Характерные ошибки:

1. Не выполнено оседание вниз после захвата противником (партнером)

2.  Ошибки, допускаемые при выполнении броска «передняя подножка»

**-Освобождение от захвата туловища с руками спереди**

резко осесть вниз и разорвать захват противника (партнера) резко развести руки в стороны вверх. Осуществить захват для броска «передняя подножка».



**Растяжка в конце занятия**



**Домашнее задание**:

- Выполнить комплекс упражнений на растяжку.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Колыхалова Артёма Владимировича.